قوة التحكم فى الذات



بسم الله الرحمن الرحيم

كتـاب **قوة التحكم في الذات**

لدكتور ابراهيم الفقي

ترتيب واعداد /

منى صالح علي الدحيمي

{إن الله لايغير مابقوم حتى يغيروا مابأنفســهم}
صدق الله العظيم

معظم الناس يتبرمجون منذ الصغر على إن يتصرفون
بطريقة معينـه ويتكلمون بطريقه معينه ويعتقدون بـاعتقادات معينه
ويشعرون بـ إحاسيس سلبيه من إسباب معينه
ويشعرون بـالتعاسه لـاسباب معينه ، وإصبحو سجناء ببرمجتهم
السلبيه وإعتقاداتهم السلبيه التي تحد من حصولهم على
مايستحقون في الحياه
فنجد نسب الطلاق تزداد في الإرتفاع والشركات تغلق إبوابها
والإصدقاء يتخاصمون وترتفع نسبة الإشخاص الذين يعانــون من
الإمراض النفسيــه والقرحــه والصداع المزمن و الإزمات القلبيه
كل هاذا سببه واحد هو

{البرمجـه السلبيه}



كل هاذا الوضع نستطيع تغيير

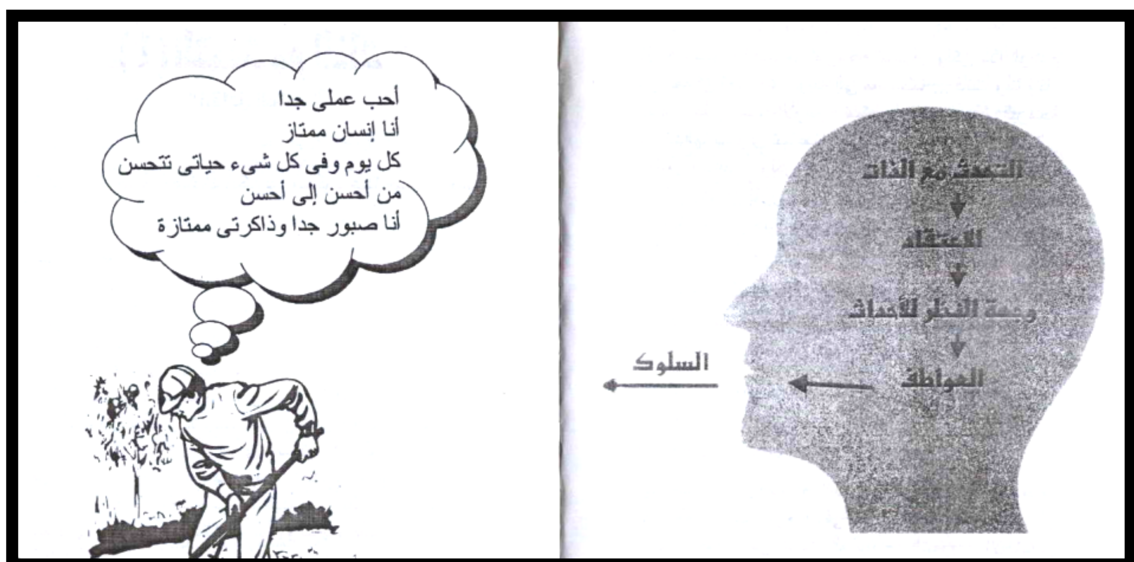
ولكن هاذا التغيير يجب ان يبداء بخطوه الاولى

هو ان نقرر التغيير



فقرارك هذا الذي سيضىء لك الطريق الى حياة افضل

ويجب عليك ان تعلم أي تغيير يحدث في حياَتك يبداء اولا في داَخلك



١_ التحدث مع الذات

[إنت اليوم حيث اوصلتك إفكارك وستكون غدا حيث تاخذك إفكارك]

هل .. تسمع إحيانا صوت يأتيك من داخلك كما لو كان شخصا يتحدث إليك ؟

هل حدث إنك إردت الإستيقاظ مبكرا حتى تنتهي تقريرا او تقوم بعمل شيئا مهما وسمعت صوتين من داخلك .... إحدهما يحثك على النهوض والإخر يشجعك على ان تظل راقدا في سريرك مع الدفء والراحه ؟ **ترى أي الصوتين كان الفائز ؟**

اجرى إحد الجامعات في كاليفورنيا دراســه على التحدث مع الذات عام ١٩٨٣ وتوصلت على إن إكثر من ٨٠ ٪ من الذي نقوله لإنفسنا

يكون سلبيا ويعمل ضد مصلحتنا ولك إن تتخيل مدى تاثير هاذا الك الهائل من السلبيات

والإن اريد إن إكلفك بعمل شيئا بسيطا وهو كلما إنهمكت في التفكير فعليك إن تتوقف وتدون النقاط التي كنت تفكر فيها وستندهش من الكم الهائل من **الطاقـــــــــــــه الضائعه** في القلق والسلبيات التي إثقلت بها ذهنـــك

وهناك مفاجاءه إخرى حيث إن البحث لم يصل الى تلك النتائج فقط بل توصل الى ان هاذا القلق يتسبب في إكثر من ٧٥ ٪ من الإمراض بما في ذلك ضغط الدم والقرحه والنوبه القلبيه

يقول / د . وين داير > مايفكر فيه الناس ويتحدثون عنه يتزايد ويصبح افعالا<

هناك خمس مصادر للتحدث مع الذات او البرمجه الذاتيـه:

الوالدين /
هل تذكر انه قد قيل لك من قبل عبارات مثل :
انت كسلان، انت غير منظم ، انت تشبه فلان بلكسل والغباء.

في خلال الـ ١٨ سنه الاولى من عمرنـا وعلى افتراض نشاتنا وسط عائله ايجابيه الى حد معقول فـإنك قد قيل لك اكثر من ١٤٨٠٠٠ {لا} { } او لاتعمل ذالك{
وستصل دهشتك الى ذروتها عندما تعلم انه في نفس الفتره كان عدد الرسئل الايجابيه التي وصلتنا تبعا للدكتور هليمستتر لاتتجاوز ٤٠٠ مره
وهذا بطبع يعني ان ابائنا وامهاتنا لم يكونو سيئين ولكن للاسـف لم يكونو على درايـه باي طريـقه اخرى افضل لانهم كانوا نشاوا وتبرمجو على نفس المنوال وبتالي قامو بتربيتنا بنفس الطريـقه بدون قصـد.

قال الدكتور تاد جيمس ووياث وودسمول

{ عندما نبلغ السابعه من عمرنا يكون إكثر من ٩٠٪ من قيمنا قد تخزنت في عقولنا وعندما نبلغ الواحد والعشرين تكون جميع قيمنا قد إكتملت واستقرت في عقولنا }

المدرسـه /

إذا عدت بذاَكرتك الى مرحلة التلمذه فربما قد تكون مررت بـ إحد المواقف التي صعب فيها عليك فهم إحدى النقاط كان المدرس قد قام بشرحها وعندما سالت بعض الاسئله التوضيحيه
كان رد المدرس [الايمكنك فهم أي شيء إبداء]

وطبعا قام بقية الطلاب بسخريه من هاذا الموقـف
المدرسـه هي المصدر الثاني الرئيسي للبرمجه الذاتيه وقد يكون ذالك إيجابيا اوسلبيا

الاصدقاء /

يؤثو الاصدقاء بعضهم البعض بطريقه جوهريه حيث إنهم من الممكن ان يتناقلوا عادات سلبيه مثل التدخين وتعاطي المخدرات والهروب من المدرســه .. الخ
وفي الغالب ان إغلب المدخنين قد إنجذبوا الى التدخين بتاثير من إشخاص إخرين وذلك عندما كانت تتروأح إعمارهم ٨ -١٥ سنه وهو العمر اللذي يطلق عليه العلماء فترة الاقتداء بـ الاخرين وهي الفتره التي يبداء الطفل بتقليد سلوك الاخرين.

الاعلام /

اجريت دراسه عن الشباب في امريكا وكيـف يقضون اوقاتهم تبين من نتيجتها ان الشابا في سن النمو يقضون حوالي ٣٩ ساعـه اسبوعيا في مشاهدة التلفاز واذا راى الطفل ان المطرب او الممثل المفضل لديــه يتصرف بطريقـه معينه فانه سيقوم بتقليده حتى لو كان هااذ السلوك سلوكا سلبيا

انت نفســك /

من الممكن للبرمجه الذاتيه والتحدث مع النفس ان تجعل منك انســان سعيدا ناجحا يحقق احلامـه او تعيسا وحيدا يائسا من الحياه

يقول الدكتور هلمستتر [ان ماتضعه في ذهنك سواءا كان سلبيا او يجابيا ستجنيه في النهايـه]

ننتقل الان الى التحدث عن المستويات الثلاثه الرئيسيه للتحدث مع الذات:

الارهابي الداخلي /



هو من اخطر مستويات التحدث مع الذات فإنه من الممكن ان يجعلك فاقد الامل ويشعرك بعدم الكفاءه ويضع امام الحواجز الذي تمنعك من تحقيق اهدافك

الارهاب الداخلي يبعث اشارات سلبيـــه

مثل : انا خجول انا صعيف انا لااستطيع انا ذاكرتي ضعيفه جدا انا لااستطيع ان اتوقف عن التدخين .. الخ

يقوم الناس بـارسال اشارات سلبيه للعقل الباطن ويرددونها باستمرار الى ان تصبح جزاء من اعتقاداتهم وتصرفاتهم واحاسيسهم.

كلمة ولكن /

هاذا المستوى افضل من الاول فـ الانسان يقول انه يرغب في التغيير ويضيف كلـمة [ولكن] وللاسف هاذي الكلمه تمحو الاشارات الايجابيه التي سبقتها

مثل :اريد انقاص وزني ولكن لااستطيــع، اريد التوقف عن التدخين ولكن اخشى من زيادة وزني نتيجة ذالك .

والان اذا قلت لك انك ممتاز [ولكن] فماالذي سيدور في بالك بتاكيد افكار سلبيــه حيث ان كلمة ولكن تمحي دائماء كل ماجاء قبلها وعلى ذالك فالرساله التي سيحتفظ بها العقل الباطن هي [انا لااستطيع].

الاخير هو التقبل الايجابي /

هاذا المستوى من التحدث مع الذات هو اقوى المستويات بمراحل كما انه يكون مصدر للقوه وعلامة على الثقــه بلنفس والتقدير الشخصي السليم

مثل : انا استطيع ان امتنع عن التدخين، ان استطيع ان احقق اهدافي، انا اقوى وعندي مقدره، انا انسان ممتاز متميز .

كل هاذه الرسئل الايجابيه تدعم خطواتنا بلحماس والثقه امام اهدافنا الى ان نحققها



نتكلم الان عن الانواع الثلاثه للتحدث مع الذات /

الفكر /

هاذا النوع من التحدث مع الذات ذو قوه شديده ومن الممكن ان يؤدي الى نتائج خطيره

فمثلا اذا فكرت في شخص لاتحبه وتذكرت احد المواقف التي كان الشخص طرفا فيها واستمعت الى ماتقوله لنفسك فلاحظ الى الاحساس الذي سوف تشعر به فهاذا النوع ن الممكن ان يؤدي الى الاكتئاب ويائر تاثيرا سلبيا على الصحه البدنيه ومن الممكن ان يحرمك من المتعه

راقب افكارك لانها ستصبح افعال

راقب افعالك لانها ستصبح عادات

راقب عاداتك لانها ستصبح طباع

راقب طباعك لانها ستحدد مصيرك

راقب أفكارك لأنها ستصبح كلمات
راقب كلماتك لأنها ستصبح افعال
راقب أفعالك لانها ستصبح عادات
راقب عاداتك لأنها ستصبح صفات
راقب صفاتك لأنها سيصبح مصير



الحوار مع الذات /

هل حدث ان دخلت في جدال مع شخص وبعد ان تركك هاذا الشخص دار في ذهنك هاذا الجدال مره إخرى .. ؟
في هذه الحاله ستكون قد قمت بلدورين وكان عندك ندابن داخلين احدهما يمثلك والثاني يمثل الشخص الاخر واخذت في إعادة الشريط عدة مرات مع اضافت عبارات كنت تتمنى إنك قلتها مثل في المره القادمه تنبه جيدا مع من تتعامل ويكون الرد [إنا إسف] وتقوم إنت بلرد على ذالك [الاسف غير يكفي] وتظل على هاذا المنوال الى ان تفقد صوابك

هاذا النوع يولد إحاسيس قويـــه سلبيه

التعبير بصراحه والجهر بلقول /

الشكل الاول : التحدث مع النفس بصوت مرتفع:

هل حدث ان رائيت شخصا يتحدث مع نفســه بصوت مرتفع إثناء سيره ؟

ان مايحدث هو ان يكون الشخص تحت ضغط غير عاااادي فيلجاء لاشعوريا للتنفس عن نفســه بلطريقه هااذي ولكنها تؤدي الى اضرار صحيــه منها رفع ضغط الدم كماً إنها تقوم بتوليد طاقــه سلبيــه ضخمه.

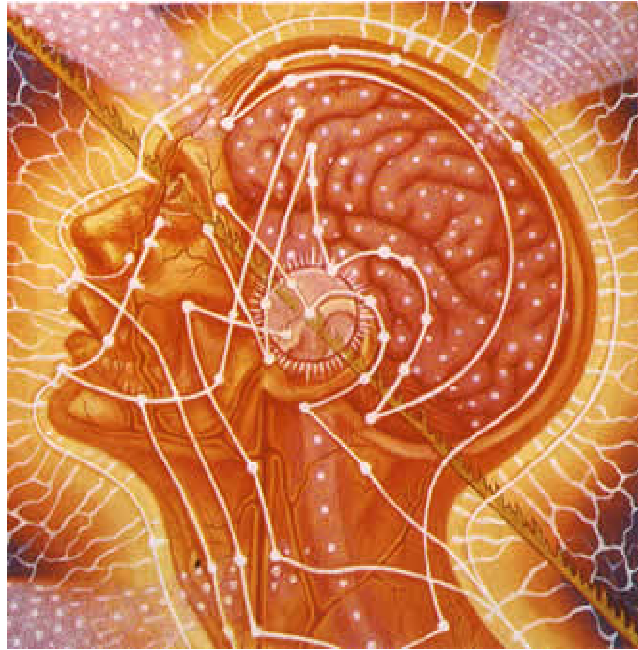
على هيئة محادثــه توحــي بعدم الكفاءه /

لتوضيح اليك هاذا المثال:

كان محددا لي ان القى محاضره في فندق الملكه إاليزابيث وفي احدى طرقات الفندق سمعت احدى السيدات تقول للاخرى

[انا عندي خوف رهيب من التحدث امام الجمهور انا لااعرف كيف يستطيع الناس القيام بذالك] ردت الاخرى [انني على حق تمام فانا لن اتحدث امام الجمهور]

واذا حللنا نجد ان السيده الاولى قالت عن نفسها اشياء سلبيه ليس ذالك فقط بل انها اثرت على صديقتها وجعلتها ان تشعر بهاذا الاحساس



فالبرامجه الذاتيــه بهذه الطريقــه هي التي توحي على تكرار العبارات السلبيه للنفس بالاضافه الى تقبل هاذا العبارات من الاخرين تسبب اساليب سلبيه هدامه

وقد يحدث ان نمر بهذه الانواع الثلاثه واعادة البرمجه يوميا فتستقر وترسخ بعمق في العقل الباطن

هناك حديث شريف يقول < لايحقرن احدكم نفســه >.

انت وانت في استطاعتنا التصرف تجاه التحدث مع الذات وفي استطاعتنا تغييره أي برمجه سلبيه لـ إحلاله ايجابي

والسبب في ذالك بسيط هو ان نتحكم في افكارنا فنحن المالكون عقولنا يمكننا ان نغير تبع لرغباتنا
وقد قال ارنست [افكاري تتحكم في خبراتي وفي استطاعتي توجيـــه افكاري].

{انا مسئول عن عقلي اذا انا مسئول عن نتائج افعالي} .

كما انه بـ استطاعتك ان تفكر بلطريـقه التي تريدها انت وان تفكر في الشيء الذي ترغب فيه لايوجد من يستطيع ان يوجه افكارك افكارك تحت سيطرتك انت وحدك ومن الممكن ببساطه توجيه التحدث مع الذات الى الاتجاه السليم مايحول حياتك الى تجارب مليئة بلنجاح والسعاده.

قبل ان ننتقل الى الخطــه التي عن طريقها يمكنك تغيير النداءت السلبيه الى اخرى ايجابيه
دعني اشرح لك كيف يعمل العقل الباطن والعقل الحاضر سويا.



إذا إعتبرنا ان العقل الحاضر هو معد الكمبيوتر وان العقل الباطن هو عقل الكمبيوتر
فان معد البرامج يمجمع المعلومات من الخارج ويغذي بها العقل الكمبيوتر فمثلا لو ان معد البرامج يغذي بها الكمبيوتر بالرسائل التاليه:
انا خجول انا لااستطيع الأنتاع عن التدخين انا اشعر بضيق انا عصبي فالذا ادخل هاذا البرنامج الى الكمبيوتر فان اللذي سوف يظهر على شاشة الكمبيوتر بلضبط هو [انا خجول . انا متضايق]
فهو بباسطه يخزن المعلومات ويقوم بتكرارها فلو حصل ان رساله تبرمجت لمده طوويله فانها سترسخ وتستمر في مستوى عميق من العقل الباطن ولايمكن تغييرها
ولكن من الممكن استبدالها ببرمجه سليمه اخرى.



الان اذا طلبت منك الا تفكر في كلب ابيض هل يمكنك ان تقوم بذالك ؟
بطبع لا فانت غالبا قمت بلتفكير بكلب ابيض
واذا قمنا بتحليل ماسبق نجد ان العقل الباطن قام بالغاء كلمة <لا> واحتفظ بعبارة [فكر بكلب ابيض]

وفي نفس الحاله عندما يسالك احدهما عن احوالك فيكون ردك لاباْئس فالعقل الباطن يقوم بالغاء كلمة لا ويحتفظ بكلمة باْئس لذالك لو سالت احد الاشخاص عن احواله وقال لاباْئس فقل له [اتمنى لك حظا سعيدا]

العقل الباطن يتحفظ بلرسائل الايجابيه التي تدل على الوقت الحاضر بعكس إذا قلت لنفسك انا ساكون بخير فان رسالتك لن يكون لها تاثير قووي فيجب ان تكون رسالتك في الحاضر وليس فيما بعد
اليك بعض الامثله على الرسائل الايجابيه
[انا قووي ، اناسعيد ، انا هادىء الاعصاب]



اليك القواعد الخمس لبرمجة عقلك الباطن /

١-يجب ان تكون رسالتك واضحــه
٢-يجب ان تكون رسالتكــ **ايجابيـــــــــــه**
٣-يجب ان تدل رسالتكــ على الوقت الحاضر
٤-يجب ان يصاحب رسالتك الاحساس القوي بمضمونها حتى - يقبلها العقل الباطن ويبرمجها .
٥-يجب ان تتكرر الرسالــه عدة مرات الى ان تتبرمج تماماً.

والان اليك هذه الخطه حتى يكون تحدثك مع الذات ذو قوه ايجابيه:



1- دون على الاقل خمس رسال ذاتيــه سلبيه كان لها اثر عليك مثل : انا انســان خجول انا لااستطيع الامتناع عن التدخين انا ذاكرتي ضعيفه، انا لااستطيع الكلام امام الجمهور والان مزق الورقه التي دونت عليها هذه الرسائل السلبيه والقي بها بعيدا.

2- دون خمس رسائل ذاتيه ايجابيه تعطيك قوة وابداء بكلمة انا مثل: انا احب التحدث الى الناس ، انا ذاكرتي قويــه، انا انسان ممتاز، انا نشيط.

3- دون رسائلك الايجابيه في مذكره واحتفظ بها دائماء معك.

4- والان خذ نفس عميـق واقراء الرسالات واحده تلو الاخرى الى ان تستوعبهم جيدا.

5- ابدا مره اخرى بـ اول رساله وخذ نفس عميق واطرد أي توتر ادخل جسدك اقراء الرساله الاولى عشر مرات باحساس قووي اغمض عينيك وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم افتح عينيك.

6- ابتداء من اليووم احذر مالذي تقوله لنفسك ومالذي تقوله للاخريـن واحذر مايقوله الاخرون لك لو لاحظت أي رساله سلبيه قم بالغائها > كان تقول < الغي.

تاكد ان عندك القوه وانك نستطيع ان نكون ونستطيع ان نملك
ونستطيع القيام بعمل ماتريده وذالك بمجرد ان تحدد بلضبط مالذي
تريده وان تتحرك في هاذا الاتجاه بكل ماتملك من قوه
وقد قال ذالك جيم روون [التكرار اساس المهارات]
عليك ان نثق فيما نقوله وان نكرره

ونذكر دائماء :
عش كل لحظه كانها اخر لحظه في حياتك
عش بالايمان عش بالامل عش بالكفاح وقدر قيمة الحياه.

الاعتقاد



الإعتقاد مولد التحكم بالذات .

[هذه إخر كلماتي لك لاتخف من الحياه، إمن بان الحياه تستحق إن تعيشها وسوف يساعدك إيمانك على تحقيق الواقـع].

لايتطلب الاعتقاد ان يكون الشي حقيقه فعلا ولكن كل مايتطلبــه هو الاعتقاد بانه حقيقه . والإعتقاد هو الاساس اللذي نبني عليه كل إفعالنا وهو إهم خطـوة في طريـق النجاَح
ولذالك هناَك حكمـه تقول [لكي ننجح فلابد اولا ان نؤمن باننا نستطيع النجاح].

[مايدركـه ويؤمن به عقل الانسـان يمكنــه ان يحققـه].

واليك قصة ذالك المريض الذي لم تنجح معه أي طريقه في العلاج حتى لجاء الى طبيبه الى فكره بسيطـه هو انه قال للمريض ان هنالك دواء إكتشف حديثا من الممكن ان ينجح في علاجه في اقل من ٢٤ ساعه وبكل حماس طلب المريض الحصول على هاذا الدواء المدهــش واعطاه الطبيب قرصين واكد له ان في خلال اقل من اربع وعشرين ساعه سيكون قد شفي تماما وقد حدث فعلا ان المريض قد زالت كل شكواه وشفي في اليوم التالي وشكر الطبيب على المعجزه. .... الان هل تعرف ماهو الدواء المعجزه ؟

قرصين من الاسبرين .. وقد شفي المريض فقط بقوة إعتقاده .

هاذه عن مدى قوة تاثير الاعتقاد وكيف يكون إعتقاد الشخص هو السبب الرئيسي للنجاح والصحـه الكامله والسعاده او الفشل والمرض والتعاسـه.

كما انه من الممكن ان يكون الاعتقاد سببا في الفشل والحد من تصرفاتنا في الحياه يمكنه ايضاء ان يكون سببا رئيسيا للنجاح وتحقيق إهدافنا في الحيـاه والمثال على ذالك ان توماس اديسون إجرى ٩٩٩٩ تجربه قبل نجاحه في إختراع المصباح الكهربائي الى ان إضحك الناس عليه . ومع ذالك لم يتوقف عن المحاولات الفاشله قائلا: انه لم ييائس حيث انه كل خطـوه فاشله يستبعدها تجعله يتقدم الى الامام.

وايضاء مثال والت ديزني الذي ذهب الى زوجته ومعه رسما كاريكتيريا لفار صغير قائلا لها سنجني ثروه كبيره من وراء هاذا الفار وكانت زوجته اول من قال له < اتمنى الا تكون قد قلت هاذا الكلام لـ أي شخص اخر>.

ولكن إعتقاد ديزني في النجاح جعله يستمر إحلامـه . واجه الكثير من العقبات وافلس إكثر من مرى ولكن بقوة إعتقاده إستطاع ان يحقق النجاح حيث تعتبر مدينة ديزني الان عملا فنيا رائعه يجذب خيال الكبار والصغار.

في كتاب الاعتقاد [يمثل الاعتقاد إكبار إطار للسلوك وعندما يكون الاعتقاد قوياًا ستكون تصرفاتنا متماشيـه مع هاذا الاعتقاد].

....



والان نشرح الاشكال الخمسـه للاعتقاد والتي تؤثر على تصرفاتنا /

الاعتقاد بلذات /

وهذا هو اقوى انواع الاعتقادات فكيفية اعتقادك في نفسـك يمكنهاًا ان تزيد من قوتك وتسـاعدك في التقدم الى الامام لبلوغ اهدافك او تكون مدمره وتبعدك عن اهدافك وتمنعك من احداث أي تغيير..... ومثال على ذالك بطل الملاكمـه الامريكي محمد علي الذي كان يردد دائماء [انا اعظم ملاكم انا اعظم ملاكم] فبسبب قوت اعتقاده في نفسه وفي امكانياته استطاع ان يصل الى درجت الامتياز واصبح من اعظم الملاكمين في عصره

وقد سئل مرة في حديث تلفزيوني عن الشي الذي يمكن ان يصنعه بطل عظيـم .. وكان رده [لكي تكون بطلا يجب اولا ان تؤمن وتعتقد انك الاحسن واذ لك تكن الاحسـن تظاهر وتصرف انك الاحسـن]

بـ اختصار اراد محمد ان يجعلنا نفهم انه من الواجب ان يكون لدينا اعتقاد قويا في انفسنا وفيما نردي ان يكونه:

واليك بعض الامثله للاعتقادات السلبيه عن الذات

- انا لا اساوي شيئا.
- انا لاإستحق النجاح.
- انا لاإستطيع قيادة السياره على الخط السريع لانه خطر.
- كلما قمت بتجربة شيئا جديد لاانجح انا فاشل.

الان اليـك بعض الامثله التي تدل على الاعتقاد القوي بلذات :

- انا قوي واتمتع بصحه ممتازه
- انا اثق في نفسي وفي قدراتي على النجاح.
- انا اب ، ام ، زوجه . اخت ، اخ ممتـــــاز.

الاعتقادات عن الذات لها قويه شديده واذا ماقمت بتغييره فانك ستصبح شخصا مختلفا تماما وستغير حياتك كليـه .

ثانيا الاشكال

الاعتقاد فيما تعنيه الاشياء /

هاذا النوع يمثل فيما تعنيه الاشياء لنا وتدل عى حالة الشيء وكونه ذو اهميه او غير ذي اهميـه بلنسبة لنـا .

وكمثال /

فقد حدث ان كنت مرى في لويزيانا القي محاضره عن فلسفة النجاح وكعادتي إسئل الحاضرين اذا كان احدهم عنده اعتقادات سلبيـه عن ذاته يشعر انه تحد من قدراتــه ويجب ان يتخلص منها

فخرجت من بين الصفوف شابـه

تملاء عينها الدموع واقتربت مني وقالت : [إنا لاإستطيـع إن اثق في أي رجل
لقد جرحت ثلاث مرات فقررت الا يكون في حياتي أي رجل حتى لااصدم
مرة إخرى وفي نفس الوقت شاعر بوحده فظيـعه] .

واردت اولا إن اوقف تفكيرها السلبي فورا وان إجعلها تكف عن البكاء
فسالتها .. هل ذهبتي الى أي رحـلـه في الصين ؟

فاندهشت من السؤال وتوقفت من البكاء وقالت .. لا
فطلبت منها إن تكمل قصتها ولما إخذت في البكاء مرة إخرى سالتها
[هل تعتقدي إن الناس في الصيـن يبكون مثلما نبكي نحن ام إنهم يقومون
بعمل حركات في بوجوههم وتخرج الدموع من إذانهم ؟
وطبعا بدات في الضحك...

فطلبت منها مرة إخرى إن تستكمل قصتها .

حيث إنني بهذه الطريقه قد نجحت في إن إجعلها تتوقف عن البكاء وتبداء
في الضحك...
فسالتها
عما تحتاج اليه لتشعر إنها محبـوبه
فقالت الثقه ...
[إذ لم إستطيع إن إثق في رجلي فلن إحبـه] .
وسالتها عما إذا كانت تحب ركوب الملآهي < رولر كوستر > الذي يرتفع في
الهواء ثم يهبط بسرعه جنونيه
فقالت .. طبعا إحبه فهاذا من هواياتي وقد كنت في الملاهي الاسبوع
الماضي وقد ركبت هاذا القطار مرتين

فسالتها [عما إذا كان ركوب القطار يشكل خطر عليها حيث إنه من الممكن
إن يحدث عطلا ويتسبب في حادثه ويكون السبب في وفاتها
فقالت : طبعا هاذا وارد

فسالتها قائلا [كيف من الممكن ان تقومي بعملا ما وانني تعلمين جيدا ان من الممكن ان يكون سبب في وفاتك]

ولكنها لم ترد

فسالتها عما إذا كان من الممكن ان تصيب بسكته قلبيه إثناء ماكانت في الهواء والقطار يغير إتجاهاته فجاه متحركا بسرعه كبيره

فردت قائله [طبعا هاذا ممكن] فسالتها ومع ذالك قمت بركوب القطار اليس كذالك ... ؟

قالت نعم ,,, قلت لها وكيف هاذا .. ؟

فردت قائله [إنها تثق في نفسـها وانها تستطيع ركوب القطار وهي متاكده وواثقه في القائمين بـ إدارة الملاهي بالرغم من انها لم تكن متاكده من سلامة القطار وصلاحيته للركوب

فسالتها والإن بنسبه للرجال

فردت قائله [إعتقد إنني من الممكن ان إثق في نفسي]

فقلت لها [ولكن من الممكن ان تتعرضي لجرح إخر]

فقالت إخيرا [هاذا لايهم فانني سامر بتجارب إكثر وسالتقي في إحد الإيام بلشخص الذي من الممكن ان يشاركني حياتي]

وبناء على هاذا المثال فانك إذا غيرت معنى الإعتقاد في شيء فانك يمكنك تغيير الإعتقاد نفســه وبالتالي سياخذ إعتقادك شكلا مختلفا

ثالث الإشكال



هو الاعتقاد في الاسباب /

هاذا يتناول الدافع الذي ورى الموقف ومايسببه

من الممكن ان تشمل الاعتقادات السلبيه مايلي:

- التدخين يسبب لي الاسترخاء.
- مكيف الهواء يسبب لي الاصابه بلبرد.
- انا عصبي بسبب الطريــقه التي نشأت عليها.

واليك هاذا المثال ....

لي صديق يملك مطعم في مونتريال لتقديم الوجبـات الخفيفه وكان صديقي هاذا يدخن بشراهه ويتناول القهوه كثيرا ويعمل على الاقل لمدة ١٢ ساعه يوميا طوال الاسبوع بدون أي توقف او اجازات وفي احد الايام اثناء تاديه عمله كعادته واثناء تناول القدح العاشر من القهوه وانهماكه في التدخين وهو يعمل تحت الضغط الشديد

وقع مغشيا عليــه ونقلته الاسعاف الى اقرب مستشفى

واكتشف الطبيب المعالج ان صديقي قد اصيب بجلطه في المخ واجريت له عمليه جراحيه وتم انقاذ حياته بمعجزه وعلى الرعم من نجاح العمليه قد تسببت الجلطه اصابته بلشلل في الجانب الايســر وعندما تحسنت حالته واصبحت الزياره مسموحــه قمت بزيارته ... قال لي والدموع تملاء عيناه

هل رايت ماحدث ؟

قلت نعم

ثم قال إنه قد توقف نهائيا عن عن التدخين وتناول القهوه بتعليمات صارمه عن الطبيب والا من الممكن ان يكون السبب في موته

والان نشرح ماحدث بضبط

صديقي كان على درايـه تامه بان التدخين ثلاث علب من السجائر مع شرب ١٥_٢٠ قدحا من القهوه في اليوم بدون اجازات على الاطلاق مع العمل المستمر تحت الضغط الشديد .. **فهو وصفه ممتاز للإنتحار**

وطالما كانت صحته > **في إعتقاده** < على مايرام ولم يكن يشعر بالتدهور الداخلي فقد ظل مستمر على طريقته هاذاه في الحياه ، وفجاءه بعد حدوث الماساءه تغير إعتقاده في الاسباب تماما فبدلا من إعتقاده ان التدخين يسبب له الراحه بداء يعتقد ان التدخين من الممكن ان يسبب في موتــــه .

رابع الاشكال

هو الإعتقاد عن المـاضـي /

فالذي حدث لك في الماضي سواء سلبي ام إيجابي مدك بحصيله من التجارب تثير وتنبه الاشكال الثلاثه السابقه من الاعتقادات وتؤثر على سلوكك وتتحكم في تصرفاتك في المسـتقبل

ولتوضيح اذكر مثال

صديق لي كان قد قضى كل حياته المهنيه في مجال الفنادق مابين الدراســه والعمل والسفر الى ان حقق هدفه واصبح مديرا عاما في احد الفنادق الكبيره .. وكان يعتقد ان الامور تسير بنسبه له على مايرام الى ان فصل عن عمله وانقضت ستت اشهر الى ان تغلب على الم هذه التجربه وبعد ذالك وجد عملا اخر مدير ايضاء في احد الفنادق وبمجرد ما استعاد ثقته بنفسه وامكاناته فصل من العمل مرة اخرى واصبح منهارا وروحه المعنويه وتقديره لذاته في الحضيض وامتنع عن مقابلة أي شخص حتى اقرب صديق له لمده طوويله الى ان وجد عملا اخر كمستشار لاحد الشركات التي تقوم بادارة سلسله من المطاعم ولكنه بعد مده قصيره فصل مرة اخرى من عمله فقرر ان يترك مجال العمل في الفنادق والمطاعم

نهائيا وفكر في ان يبداء عمله الشخصي وبالاستعانه بمدخراته قام بشراء محطة بنزين ونقبل مشروعه الصغير بارتياح وارتفعت روحه المعنويه واستعاد ثقته بنفسه وقرر ان **لايعمل ابداء لحساب الغير**

واذا اردنا تحليل هذه التجربه نجد ان ماحدث له قد اثر على ثلاث انواع اخرى من الاعتقاد سنجد الاتي:

اعتقاده في الاسباب /

اصبح اعتقاده في الاسباب ان العمل في الفنادق سيسبب له الالام والاضرار لانه سيفصل من عمل.

اعتقاده في المعاني /

اصبح اعتقاده ان العمل في مجال الفنادق والمطاعم يعني الالـــــم .

اعتقاده في الذات /

اصبح اعتقاده انه لم يعد كفؤا في هاذا المجــال .

اعتقادك في الماضي سيؤثر في مستقبلك وحاضرك وسيكون السبب في ان تتحرك في اتجاه معين او ان تبتعد تماما عن هذه الاتجاه نتيجة للخبرات التي مرت بها في الماضي.

خامس اشكال الاعتقاد

هو الاعتقاد في المستقبل /

يكون المستقبل عند البعض مشرقا بمعنى وجود فرصا كثيره في الحياه ومستوى افضل ماديا... ويكون المستقبل عن د البعض مظلما مع احتمالات ضئيله جدا للفرص

واليك هاذا المثال ....

كنت مدعو مره لالقاء محاضره عن تحقيق الانجازات وذالك في احد الجامعات وبعد المحاضره جاني مجموعه من الفتيات والشباب وقالو ان كل ماذكرته كان ممتاز ولكن على الورق فقط ولايمكن تطبيقه في واقع الحياه.. وسالتهم عن السبب الذي جعلهم يعتقدون هاذا الاعتقاد فرد احد

الشبان قائلا ان معظم الذي تخرجو لازالو بلا عمل وان نفس الشيء سيحدث لهم أي ان المستقبل يبدو مظلما

فسالته [هل تعرف احد الذين تخرجو وجدو عملا على الفور بعد تخرجهم]

وبعد تردد بسيط قال [نعم ولكن بنسبه بسيطه كان الحظ حليفهم لكن احد غيرهم لم يجد عملا]

وكان ردى عليه هو ان اعطيه نبذه عن مامررت به انا شخصيا بعد سفري الى كنداء في عام ١٩٧٨، فان كل من قابلتهم في البدايه كانو بدون عمل وقالو انهم على ذالك الحال لمده طوويله ونصحوني بلعوده الى بلدي لانني لن اجد عملا، وكان امامي خيارين اما ان اقتنع بما يقولون وتهبط عزيمتي وافقد الامل او انزل فعليا الى سوق العمل واقوم بحملة بحث الى ان اجد عملا، وقررت العمل بلراي الثاني وفي اقل من ٤٨ ساعه كان عندي عرضين للعمل وبدات سلم الكفاح كغاسل اطباق وفي اقل من ثمان سنوات اصبحت مديرا عاما لاحد الفنادق الكبيره وقلت لهم [انتم ايضاء عندكم الخيار فاما ان تركزو ان تكونوا دائمي الشكوى من المستقبل وعدم وجود فرص او ان تقومو بلتركيز على الذين يجدون والوسيله لتحقيق احلامهم فماذا تختارون؟

وردو علي بوجوه متفائله [سنبحث عن عمل ولكن اذا لم نجد العمل المناسب فماذا نفعل ..؟]

وكان ردي عليهم ان يحاولو مره ثانيه وثالثه الى ان يحققو اهدافهم

وبعد ثلاثة اشهر من هاذا اللقاء اتصل بي احد الشبان وقال لي [اشكرك جدا على نصيحتك فقد وجدت عملا بعد التخرج مباشره].

اليك هذه الامثله التي تبين كيف ان الاعتقادات يمكنها ان تعمل لصالحك كما يمكنها ايضاء ان تعمل ضدك ..

اعتقادك عن التدخين غالبا ماستكون عن /

عن المعنى / السجائر تجعلني هادئا.

عن الاسباب / لو توقفت عن التدخين سيزيد وزني.

عن الذات / ان مدخن واتمتع بلتدخين.

عن الماضي / كان والدي مدخنا وعاش ٨٥ عاما بدون مشاكل صحيه.

عن المستقبل / انا لااستطيع ان اتخيل نفسي بدون سجائر وساظل ادخن طوال عمري .

ولكن إذا حدث ان اصيب هاذا المدخن نفسه بمرض بمرض خطير من جراء التدخين ولكنه مازال على قيد الحياه لحسن حظه فمن الممكن ان تتغير إعتقاداته كما يلي :

عن المعنى / السجائر تعني لي الموت.

عن الاسباب / إذا قمت بلتدخين فساموت .

عن الذات / إنا شخص غير مدخن.

عن الماضي / إنا إعرف كثير من الناس قد ماتوا بامراض خطيره بسبب التدخين لكن والي كان محظوظا.

عن المستقبل /

لن إعود الى التدخين مرة إخرى .

د. جيمس ماكونيل [الإعتقادات التي نقبلناها تتداخل بـ إستمرار مع تجاربنا وتكون النتيجه إما الصحه او المرض]

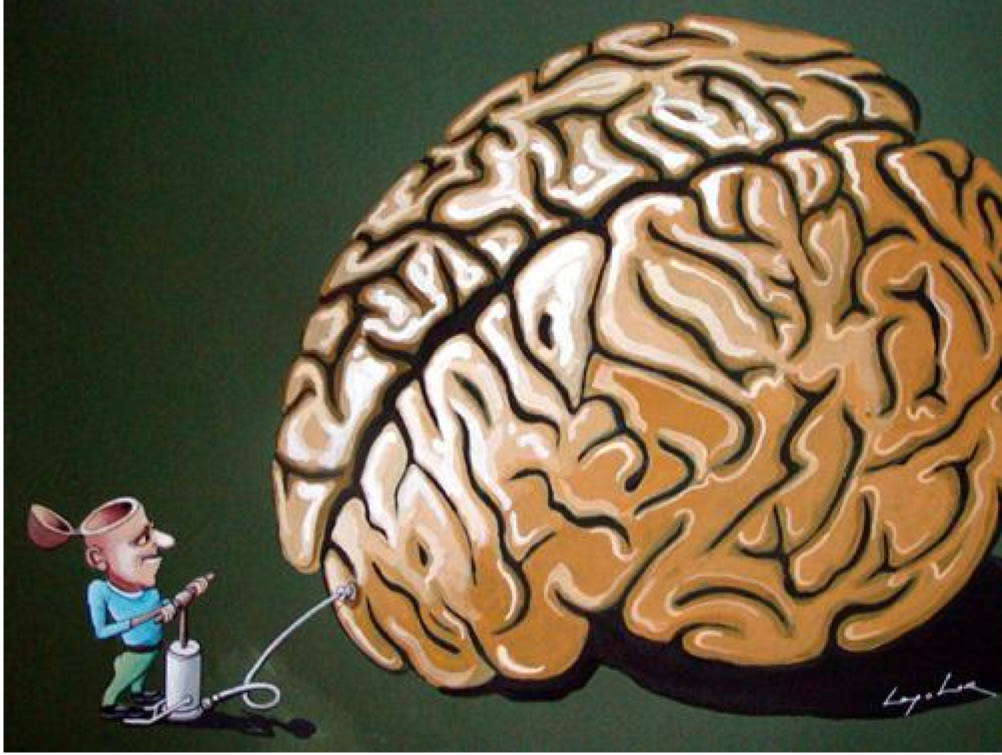
والإن إقدم لك خطه قويـه يمكنها ان تساعدك على تحويل الاعتقادات السلبيه الى إخرى إيجابيـه /

إحرص ان تكون لوحدك

وفي مكان هادىء لمدة ٣٠ دقيقه على الاقل ولنجاح هذه الخطه يلزمك إتباعه بترتيب

...

اولا : الاعتقاد السلبي /



١/ دون إعتقاد سلبي يحد من قدراتك ويحول بينك وبين استخدام امكانياتك.

٢/دون خمس اشياء سلبيه تحدث لك بسبب هاذا الاعتقاد.

٣/اغمض عينيك وتخيل انك قد انتقلت لمدة عام وانت في المستقبل وانت مازلت بـ إعتقاد سلبي ...لاحظ الالم اللذي يسببه لك واشعر به ولاحظ كيف انه يحد من حياتك الشخصيه وحياتك العمليه والصحيه والعائليه .

٤/استمر في السير في خط اطارك الزمني وتخيل انك قد وصلت الى خمس سنوات في المستقبل ومازال معك نفس الاعتقاد السلبي لاحظ الالم واشعر به ولاحظ كيف ان هاذا الاعتقاد يقيد تقدمك واشعرر تماما بـ احساسايتك في ذالك الوقت ... قم بربط هذه الاحاسيس بذالك الالم.

٥/استمر في السير في خط اطارك الزمن لمدة عشر سنوات في المستقبل وانت تحمل نفس هاذا الاعتقاد السلبي معك... لاحظ الالم واشعر به ولاحظ كيف ان هاذا الاعتقاد السلبي يقيدك ويسبب لك الكثير من الالم

٦/ ارجع الى الوقت الحالي وافتح عينيك وتنفس بعمق ثلاث مرات ... وقل الحمدلله .

ثانيا/

الاعتقاد المرغوب فيــه :-

١/ دون إعتقاد إيجابي ترغب فيـه.
٢/ دون خمس فوائد للإعتقاد الجديد واشعر بلبهجه التي ستحصل عليها من هاذا الإعتقاد الإيجابي.
٣/ اغمض عينيك وتخيل إنك قد إنتقلت عاما في المستقبل بأعتقادك الجيد.
٤/ اشعر بلبهجته ولاحظ الفوائد التي حصلت عليها بسبب الاعتقاد الجديد فيما يتعلق بحياتك الشخصيه والعمليه والعائليه.
٥/ استمر في السير في خط إيطارك الزمني لمدة خمس سنوات من المستقبل واشعر بالسعاده التي تحصل عليها ولاحظ فوائد إعتقادك الجديد.
٦/استمر اكثر في سيرك في خط إطارك الزمني لمدة عشر سنوات من المستقبل .. اشعر بلبهجه تسري في كل بدنك ولاحظ كيف ان حياتك ستتحسن بهاذا الإعتقاد القووي الجديد .
٧/ عد للحاضر... افتح عينيك.... تنفس بعمق ثلاث مرات ... قل الحمدلله.

عملية تغيير الإعتقاد نفسها/
١/ دون على الاقل خمسة مصادر يمكنها ان تساعدك على احداث التغيير والاحتفاظ بأعتقادك الجديد مثل : ماهي إمكانياتك وقدراتك من يمكن ان يساعدك في القيام بلتغيير .. الخ.
٢/ دون على الاقل خمس مشاكل من الممكن قد تواجهك وانت تقوم بلتغيير.
٣/ دون على الاقل ثلاث حلول لكل مشكله.
٤/ اغمض عينيك وتخيل نفسك في المستقبل بالاعتقاد الجديد لاحظ سلوكك والاحساسات التي تشعر بها... افتح عينيك .
٥/ تنفس بعمق وردد خمس مرات < انا قادر على التغيير<> انا واثق في نفسي وفي قدراتي للنجاح <
٦/ الفعل ابداء فورا وقم بتنفيذ الان.. ابتدء من اليوم قم ببناء ثقتك بنفسك وقدرات ثق انه يمكنك تغيير اي إعتقاد سلبي وابداله بـ اخر إيجابي يزيد من قوتك .. ثق انك تستطيع تغيير أي ضعف وتحويله الى قوة.. ثق في انه يمكنك ان تكون وتعمل وتملك أي شي ترغب فيه . ^_^

طريقة النظر للأحداث



{**اساس الامتياز**} .

أي حقيقه تواجهنا ليس لها نفس الاهميه كأهمية تصرفنا تجاهها لانه هاذي هي الاخيره التي تحدد نجاحنا وفشلنا.

......ذهب احد مديري الانشاءات الى موقع من المواقــع حيث كانو العمال يقومون بتشييد المباني الضخمه في فرنسا واقترب من احد العمال > وقال< له ماذا تفعل ؟

فرد عليــه العامل بطريقه عصبيه وقال [اقوم بتكسير الاحجار الصلبه بهذه الالات البدائيه واقوم بترتيبها كما قال لي الرئيس وانصبب عرق في هاذا الحر الشديد وهاذا عمل متعب للغايه ويسبب لي الضيق من الحياه بـ اكملها. **وتركه مدير الانشاءات وذهب الى عامل اخر وساله نفس السؤال وكان رد العامل الثاني** { **انا اقوم بتشكيل هذه الاحجار الى قطع يمكن استعمالها وبعد ذالك تجمع الاحجار حسب تخطيط المهندس المعماري هو**

عمل متعب واحيانا يصيبني الملل منه ولكن اكسب منه قوة عيشي انا وزوجتي واولادي وهاذا عندي افضل من اظل بدون عمل }

وذهب المدير الى عامل ثالث وساله ايضاء عما يعمله فرد عليه ..{ وهو يشير الى الاعلى الاثرى بنفسك انني اقوم بعمل ناطحة سحاب } .

من ههذ الاجابات نرى ان العمال الثلاثه رغم انهم يقومون بنفس العمل الا ان نظرتهم تجاهه مختلفه.

<هناك اختلاف بسيط واخرى كبيره بين الناس

فالاختلاف البسيطه هي النظره تجاه الاشياء اما الاختلاف الكبير هي كونها ايجابيه ام سلبيه>

والان دعني اسالك بعض الاسئله /

- هل يحب الناس ان يكونو حولك،؟
- هل تثق في الناس بنفس الدرجه التي تحب ان يثقو ا هم فيك بها؟
- هل تحكم على الاخرين بسرعه.؟
- هل تتحمل مسؤلية اخطائك او انك تلوم الاخرين .؟
- هل لديك القدره على الابتسامه بسهوله.؟
- هل لديك القدره على المزاَح وعلى تقبله ؟

ان اجابتك ستحدد نظرتك تجاه الاشياء.

] النظره تجاه الاشياء هي عباره عن وجهة النظر التي من خلالها نرى الحياه وهي عباره عن طريق تفكير وتصرف واحساس [

ان النظرة تجاه الاشياء هي غايه في الاهميه وهي الاختلاف الذي يؤدي الى التباين في النتائج وهي مفتاح للسعاده وهي الوصفه السريه لنجاح القاده والعظماء.

وقد قال غندي < ان الشيء الوحيد الذي يميز بين شخص واخر هو النظره السليمه تجاه الاشياء> .

د. جيمس ماكونيل] تنبع نظريتنا تجاه الاشياء من اعتقاداتنا [.

إذا تمعنت في هاذا القول فستجد إنك إذا كنت مقتنعا بعملك فكيف ستكون نظرتك تجاهه.؟
وإاذ كان العكس صحيحا فكيف ستكون نظرتك له ؟
إن نظرتنا تجاه الاشياء هي إساس نتيجة إعتقادنا وهاذا ينقلنا للإجابه عن السؤال الثالث وهو هل من الممكن تغيير نظرتنا تجاه الاشياء ؟
والإجابــه هي ...> نعم <
وكما قال دنيس وإتلي مؤلف كتاب سيكولوجية الفوز
[إن نظرتك تجاه الاشياء هي من إختيارك إنت]

يمكنك إنت إن تقرر إن تبتسم .. يمكنك إنت إن تقرر إن تشكر الناس.. يمكنك إنت إن تقرر إن تقوم بلعطاء ومساعدة الاخرين .
يمكنك إنت إن تقكون إكثر تفهما وتسامحا .
فعلا إن النظر للاشياء هي إختياره وهاذا الاختيار نقوم به إنت وإنا، وعلينا القدره على تغيير ولكن فقط عندما نقرر إن نحرر إنفسنا من **سيطرة الذات** .

"إن إعظم إداه لتغيير العالم هي قدرتنا على تغيير نظرتنا تجاهه"



وحتى يكون لدينا نظره سليمه تجاه الاشياء جيب علينا تفادي السلبيات الخمس التاليه /

اللوم /



كثيرا مانسمع الناس يلاومون. في مقر العمل اسمع الاشخاص يلومون ابائهم اورؤساءهم في العمل وحتى القدر وسوء الحظ يسلم من لومهم وبعض الناس يلقون اللوم على حالة الطقس لتبرير شعورهم واحساسهم.وللاسف فإن لوم الاخرين يحد من تصرفاتك ويمنعك من استخدام امكانياتك الحقيقيه.. انا شخصيا كنت دائما مالوم غيري فقد كنت الوم والدي لقسوته علي في الصغر وكنت الوم استاذتي بسبب عدم استيعابي للدروس وكنت الوم اصدقائي لعدم اتصالهم بي وكنت اللوم رئيسي لعدم على عدم تشجيعي في العمل .. وكنت الوم زوجتي على كل الاخطاء التي تقع في حياتنا. وفوق كل ذالك كنت الوم الحظ الذي اوجدني وسط كل هذه الدوامـــه .

وفي احد الايام بينما كنت اقود سيارتي كنت انصت الى شريط عن فن الالتزام واستوقفني جمله < **عندما تلوم الاخرين والظروف والمواقف فإنك بذالك تعطيهم القوه لقهرك فيجب عليك ان تتوقف عن لوم الاخرين وان**

تتحمل مسؤلية حياتك < . وكانت هذه العباره بمثابة المنبه الذي إيقظني مما كنت فيه . ومنذ تلك الحظه بدات إبحث عن الطرق التي إستطيع بها تحسين ظروف حياتي بدلا من اللقاء الوم على نفسي او علـى الاخرين .
وانت يمكنك ان تاخذ هذا الاسلوب وبذالك نكون اقرب لطبيعتنا الحقيقيه حيث انك إذا كنت لواما جيدا فإنك ستتمادى في ذالك وستصبح لواما ممتازا... فاترك هذه الطريقه والبحث عن طرق التي يمكنها تحسين حياتك .



المقارنه /

نحن نميل دائماء بمقارنة انفسنا مع الاخرين ونكون دائماء الخاسريـن في تلك المقارنات حيث ان المقارنه تقووم دائماء على الاشياء التي نفتقدها وتكون عند الاخريـن ... فإذا كان لدي مثلا سياره صغيره فإنني سانظر الى مالكي السييارات الفخمـه وساشعر بلضيق لعدم امتلاكي لسياره على نفس المستوى ... وعملية المقارنه ليست في صالحنا لانها تبني على الشيء الذي لانتمكن منه والذي يكون الاخرون متميزون عنا فيه فبالطبع سنخسر المقارنـه و نشعر بلضيق .
وإذا كان لابد من المقارنه قم بها ولكن عليك ان تقارن بين حالتك الان وحالتك التي من الممكن ان تكون عليها في المستقبل .

وعليك ان تسال عن الطريقه التي يمكنك بها تحسين ظروف حياتك
وعليك بتركيز على قدراتك الشخصيه وتطويرها
تذكر ان كل شخص يمتاز عن الاخرين ولو بشي واحد على الاقل .

العيشه مع الماضي /

إذا كانت تعيش مع الماضي فهاذا ماستكون عليه حياتك تماما في الحاضر والمستقبل.... فالعيشه مع الماضي هي سبب اساسيا للفشل حيث ان الماضي قد انتهى الى الابد ويمكننا فقط ان نتعلم منه ونستفيد من المعرفه التي اكتسبناها ومن الدروس التي مرت بنا . وذلك بهدف تحسين ظروف حياتنا

وقد قال جون جريد [لايتساوى الماضي مع المستقبل]

وهذه حقيقه فعلا فالمهم ان كيون عندك القوه لاطلاق سراح الماضي والعيشه في الحاضر بكل معانيه.

النقد /



لايمكنني ان انسى تلك الفتره التي كنت فيها مديرا لـ احدى الادارات بالفنادق، فقد كان من المفروض ان احضر اجتماعات سنويه وكنت دائم القلق من هذه الاجتماعات لان رئيسي في العمل كان شغله الشاغل هو لوم ونقد الجميع على أي شي وكل شي ، وكانت هذه الاجتماعات

عباره عن كوابيس مؤلمه سواء بنسبه لي او للاخرين.
فقبل ان تقوم بتوجيه النقد لاي شخص عليك ان تتوقف لحظه وتتذكر ان نقدك ربما يولد بينك وبني الاخرين احاسيس سلبيه متبادله .
فقبل ان توجه النقد الى أي شخص عليك ان تتنفس بعمق وتقوم بلعد العكسي من عشره الى واحد لاطلاق سراح أي توتر .. وعليك ان تقوم بلتفكير بثلاث ميزات في هاذا الشخص وركز انتبهاك على نقاط القوه فيه بدلا من نقاط الضعف، وكن لطيفا في معاملته.
وقال لي احد اصدقائي وهو يملك شركه متخصصه في برامج الكمبيوتر انه يستعمل نظرية ثلاث الى واحد فلما سالته عنها قال < في كل مره تنقد شخصا ما عليك ان تقوم بمدحه ثلاث مرات >
ويقول هوراس < من يعامل الاخرين بلطف يتقدم كثيرا >

ظاهرة الـ " انا " /

قامت احدى شركات التليفون في نيويورك بدراسه لمعرفة اكثر كلمه متداوله في الاحاديث التلفونيه وتوصلت هذه الدراسـه الى انه من بين ٥٠٠٠ مكالمه كانت هناك ٣٩٩٠ مكالمه استخدمت فيها مرات عديده كلمة " انا " مثل " انا نفسي، انا شخصيا "
وقد حدث ان كانت ممثلة الكوميديا الامريكيه كارول بيرنت منهمكه في الحديث عن نفسها مع احدى صديقاتها لمده طويلـه
وفجاءه توقفت ونظرت في ساعتها وقالت لصديقتها
انا اسفه جدا حيث انني تحدثت عن نفسي لمده طوويله
والان لنتحدث عنك انت ماهو رائيك في انا .... ؟ اذا اردت ان يسخرو منك الاخرون او ان يتحاشو الحديث معك فعليك دائماء ان تحدث فقط عن نفسك
وتذكر دائماء ان كل شخص عنده صوت في داخله يقول له [انا اهم انسان في العالم بنسبه لي]
وهناك مثل قديم يقول { حدث الناس عن نفسك سيستمعون لك، حدثهم عن انفسهم سيحبونك } .
لذالك قلل من كلمة انا وكن كريما في استعمال كلمة انت .

والان اليك هذه المبادىء السته التي تساعدك لتكون نظرتك للاشياء سليمه:/

ابتسم /



نشر مقاله بمجلة النجاح تناول علاقة الانسان بالابتسام وذكر فيها ان الاطفال يبتسمون ويضحكون حوالي ٤٠٠ مرة في اليوم اذا ماقارنهم بلكبار نجد ان الكبار يبتسمون ١٤ مرة في اليوم ، ولك ان تتصور هاذا الفارق الشاسع وكان الناس ينسون الابتسامه كلما تقدمو بلعمر
وهذا ينقلنا الى نقطه ظريفه وهي ان الوجه به ٨٠ عضله وعندما نبتسم فنحن نستخدم ١٤عظله منهم فقط ولايؤثر ذالك على شكل الوجه
ولكن اذا ماكان الوجه عبوسا فان الناس تستخدم تقريبا كل عضلات الوجه مما يسبب له التجاعيد
هل تبتسم بسهوله .. وهل تبتسم كثيراً .... ؟

حدث ان سالت احد الاصدقاء عن رايه في مقابله تلفزيونيه اجريت لي في احدى المحطات الكنديه ، وكان رده ان المقابله كانت جيده.. فطلبت منه ان لايجاملني ويقول رايه بصراحه ... فكرر اجابته بان المقابله كانت جيده ، لما اصريت عن استخلص الاجابه
نظر الي وقال " ان وجهك ممتاز للمقابلات الاذاعيه على الردايو .. لماذا لاتبتسم ابداء .. ؟ .. ولما ذكرت له انني قد ابتسمت
قال لي " في المره القادمه عليك بتنبيه وجهك حيث ان الابتسامه لاتظهر عليه "

تظهر الجديه الشديده على وجوه بعض الناس الذين تطنبق عليهم
الحكمه القائله " البعد عنهم غنيه "
" بعض الناس يزينون المكان بوجودهم والبعض الاخر بانصرافهم "

دعني اسالك.. لو كان عندك الاختيار ان تكون مع شخص يميل الى الجديه الشديده او مع شخص اخر يتميز بالاتزان مع الميل للفكاهه والدعابه .. فمع من تختار ان تكون ؟

الابتسامه كلعدوى تنتقل للغير بسهوله دون ان تكلفنا أي شي وفوائدها عظيمه .. لدرجة ان احدى المستشفيات الجامعيه في ولاية كاليفورنيا اخذت في تطبيق العلاج لبعض المرضى مستخدمين تاثير الضحك في شفائهم .. وكانت الافلام الفاكاهيه والعروض الكوميديه احد البنود التي كان الاطباء ينصحون بها مرضاهم وكانت النتيجه مدهشه .

يقول إمرسون " عندما يدخل شخصا سعيدا الى الغرفه يكون كما لو ان شمعة اخرى اضيئت، فإذا رسمت إبتسامة جميله وجهك فإن النتيجه لن تكون فقط هي رد الناس لهذه الإبتسامه اليك ولكن انت ايضاء ستشعر بلسعاده "
وفي كتابه مبداء السرور قال د. بول بيرسون " نحن نملك ست حواس هي البصر والسمع والحس التذوق الشم وخفة الظل "
وهناك حكمه تقول < إبتسموا لبعضكم ، إبتسم لزوجتك .. إبتسم لزوجك ، وليس المهم الى من توجه هذه الإبتسامه ولكن الإبتسامه ستنمي الحب بينكما "
وصدق اللّه تعالى حين حذر رسوله صلى اله عليه وسلم " ولو كنت فظا غليظا القلب لانفضوا من حولك " .. يقول النبي " إبتسامه في وجه اخيك صدقه "

....

خاطب الناس بأسمائهم /
ان اسماءنا الشخصيه هي من اجمل مايمكن ان تسمعه آذاننا فإننا عندما نتذكر اسم أي شخص ونناديه به فإن ذالك لايجذب اهتمامه فقط ولكن يسعده ايضاء .... فاذا قابلت أي شخص تنبه جيدا ان تتذكر اسمه، واذا لم

تكن متاكدا قم بالسؤال مرة اخرى ثم كرر استعمال اسمه عدة مرات، وستكون مندهشا للقوه التس ستكسبها عندما تتذكر اسماء الاخرين وتقوم باستعمالها.

....

انصت واعط فرصة الكلام للاخريـن /



قال احد حكماء الصين" لقد وهبنا الله اذنين وفم واحد حتى نسمع اكثر ونتكلم اقل " ، فإذا تحدث اليك احد الاشخاص فيجب عليك ان تنصت بانتباه وذلك ليس فقط بغرض فهم مايقوله ولكن ذلك سيخلق التجاوب الممتاز بينك وبينه.

فعندما اصبحت مديرا عاما لاحد الفنادق قال لي احد المتخصصين الكبار في هاذا المجال " لقد اصبحت الان مديرا عاما وسيكون عندك العديد من الفرص لكي نسمع كثيرا ونتكلم قليلا "

ولقد كتب توني اليساندرا في كتابه القوه المحركه للانصات الفعال " عندما اتكلم فانا اعرف مسبقا المعلومات التي لدي، وحينا استمع فانا

احصل على المعلومات التي لديك، وهناك قاعده واحده لكي تكون متحدثا لبقا تعلم كيف تنصت "
اذا تحدث اليك احدهم استعمل هذه الخطه البسيطه :
_ استمع والاتقاطع المتحدث
_ استمع باهتمام
_ قم بتوجيه بعض الاسئله
....

تحمل المسئوليه الكامله لـ اخطائك /

لو قمنا بتحليل كلمة " المسئوليه " سنجد انها تعني القدره والتجاوب ...
أي بمعنى القدره على التجاوب من اجل التقدم الى الامام فإنك عندما تتحمل مسئوليتك فإنك تستخدم امكانياتك وقدراتك حيث ا ن النجاح باي المقاييس يتطلب ان تتحمل المسئوليه وبا لاختصار فإن الصفات المشتركه بين كل الناجحين هي القدره على تحمل المسئوليه .
وهناك قصه طريفه على تحمل المسؤليـه ملخصها ان احد الملوك كان يقوم بلتحقيق مع ثلاثة اشخاص متهمين بالسرقه، وعندما سال الاول عن سبب قيامه بالسرقه قال " انا لم اسرق ياجلالة الملك لست انا السارق . ان رجال الشرطه قد قامو بلقبض علي بطريق خطاء "
وعندما سال المتهم الثاني عن سبب قيامه بلسرقه قال " لم يكن في نيتي السرقه ابدا ولكن والدي هو الذي حرضني على السرقه يامولاي فانا برىء "
وعندما وجه الملك نفس السؤال للمتهم الثالث قال " انا معترف ياجلالة الملك بالسرقه واتحمل كامل المسؤليه ولكني كنت مضطرا حيث ان والدتي مريضه للغايه ولا املك أي اموال لعلاجهه ولم يكن امامي أي حل اخر... انا اعلم انني من المفروض ان لااقوم بمثل هاذا العمل وانا معترف وقابل بحكمكم علي "
فاالخذ الملك في التفكير لمدة دقائق قليله وامر الحراس بحبس المتهم الاول والثاني لمدة سنة اشهر .. والعفو عن المتهم الثالث < فيجب عليك ان تتحمل المسؤليه الكامله بصرف النظر عن النتائج >.
....

معاملة الناس /

قال الفيلسوف الامريكي مارك توين " انا استطيع ان اعيش لمدة شهرين بتاثير مجامله لطيفه "

[اعمق المبادىء في الانسان هو تلهفه على تقدير الاخرين].

فكلنا تتملكنا الرغبه لكي نشعر بتقدير الاخرين لنا . فكن كريما في المدح وانتهز كل الفرص الممكنه لمجاملة الاخرين .

....

سامح واطلق سراح الماضي /

يمكنك ان تسامح ولكن في نفس الوقت تعلم من تجاربك وهناك الكثيرون الذين يقولون > سامح وانسى الاساءه <

ويقول الله تعالى [والعافين عن الناس والله يحب المحسنين]

صدق الله العظيم.

واليك هذه القصه.

التي تحكى ان احد الاشخاص كان في زياره لاحدى حدائق الحيوان فراى لافته كتب عليها [خطر الاقتراب من الاسد]

ولكنه تجاهل الافته وادخل يده الى داخل القفص فقفز الاسد وكاد يلتهم يده . ولكن لحسن الحظ احتاجت الاصابه الى اجراء جراحه بسيطه في يده ومع كل هاذا كان الشخص مندهشا وقال في نفسه " لماذا هجم الاسد علي فانا رجل طيب وكنت اردي فقط ان العب معه ولااعتقد انه كان يتعمد ان يؤذيني لقد سامحته ونسيت ماحدث منه "

وبعد اسبوعين ذهب نفس الشخص مرى اخره الى الحديقه وزار قفص الاسد وادخل يده مرة اخرى وفي هذه المره التهم الاسد ذراعه كله ونقل هاذا الشخص فورا الى المستشفى وتم انقاذ حياته بمعجزه وبعد ستة اشهر ذهب مرة اخرى الى حديقة الحيوان ووقف اما قفص الاسد وقال " انا اعلم انك لم تكن تقصد ان تؤذيني لقد سامحتك ولكن في هذه المره لن انسى "

بالطبع يمكنك ان تسامح أي شخص ولن تطلق سراح الماضي والعواطف السلبيه المصاحبه له ولكن في نفس الوقت يجب ان تتذكر ماستوعبته من

دروس حيث يمكنك مواجهة المواقف المشابهه ويمكنك ان تتصرف بطريقه صحيحه .

....

والان هذه خطتك لتكون نظرتك تجاه الاشياء سليمه :



١_ استيقظ صباحا وانت سعيد:

يطلع النهار على البعض فيقول " صباح الخير يادنيا " بينما يقول البعض الاخر " ماهذا لماذا حل علينا النهار مرة اخرى بهذه السرعه "

احذر من الافكار السلبيه التي من الممكن ان تخطر في بالك صباحا حيث انها من الممكن ان تبرمج يومك كله بالاحاسيس السلبيه وركز انتباهك على الاشياء الايجابيه وابداء يومك بنظره سليمه تجاه الاشياء .

٢_ احتفظ بابتسامه جذابه على وجهك /

وحتى اذ لم تكن تشعر انك تريد ان تبتسم فتظاهر بالابتسامه حيث ان العقل الباطن لايستطيع ان يفرق بين الشيء الحقيقي والشيء الغير حقيقي وعلى ذالك فمن الافضل ان تقرر ان تبتسم .

٣_ كن البادىء بالتحيه والسلام /

هناك حديث يقول" وخيرهم الذي يبدانا بالسلام "

فلاتنظر الغير وابداء انت .

٤_ كن منصتا جيدا /

اعلم ان هاذا ليس دائماء بالامر السهل . وربما يحتاج لبعض الوقت حتى تتعود على ذالك، فابداء من الان لاتقاطع احدا اثناء حديثه .. وعليك باظهار الاهتمام ... وكن منصتا جيدا.

٥_ خاطب الناس باسمائهم /

اعتقد ان اسمائنا هي اجمل شيءء تسمعه اذ اننا فخاطب الناس باسمائهم .

٦_ تعامل مع كل انسان على انه اهم شخص في الوجود /

ليس فقط انك ستشعربالسعاده نتيجه ذالك، ولكن سيكون لديك عدد اكبر من الاصدقاء يبادلونك نفس الشعور .

٧_ ابداء بلمجامله /

قم كل يوم بمجاملة ثلاث اشخاص على الاقل .

٨_ دون تواريخ ميلاد المحيطون بك /

بتدوينك لتواريخ المحيطين بك يمكنك عمل مفاجاءه تدخل السرور على قلوبهم بان تتصل بهم او ان تبعث لهم ببطاقات التهنئه وتتمنى لهم الصحه والسعاده .

٩_ قم باعداد مفاجاءه لشريك حياتك /

يمكنك تقديم هديه بسيطه اوبعض الزهور من حين لاخر، ويمكنك ان تقوم بعمل شي بعينه مما يحوز اعجاب الطرف الاخر وستجد ان هناك فرق كبيرا في العلاقه الايجابيه بينكما .

١٠_ ضم من تحبه الى صدرك /

قالت فيرجينيا ساتير الاخصائيه العالميه في حل مشاكل الاسره " نحن نحتاج الى ٤ ضمات مملؤه بالحب للبقاء و٨ لصيانة كيان الاسره و١٢ ضمه لنمو " فابدا من اليوم باتباع ذلك يوميا وستندهش من قوة تاثير النتائج.

١١_ كن السبب في ان يبتسم احد كل يوم /

ابعث برسالة شكر لطبيبك او طبيب اسنانك او حتى المتخص باصلاح سيارتك.

١٢_ كن دائم العطاء /

وقد حدث ان احد سائقي اتوبيسات الركاب في دينفر بامريكا نظر في وجوه الركاب ثم اوقف الاوتوبيس ونزل منه ثم عاد بعد عدة دقائق ومعه علبة من الحلوى واعطى كل راكب قطعة منها.ولما اجرت معه احدى الجرائد مقابله صحفيه بخصوص هذا النوع من الكرم والذي كان يبدو غير عاديا

قال " إنا لم اقم بعمل شي كي اجذب إنتباه الصحف، ولكني رايت الكابة على وجوه الركاب في ذلك اليوم فقررت ان اقوم بعمل أي شي يسعدهم فانا اشعر بلسعاده من العطاء وماقمت به ليس الاشياء بسيطا في هذا الخصوص " فكن دائم العطاء .

١٣_ سامح نفسك وسامح الاخرين /

إن الذات السلبهي في الانسان هي التي تغضب وتاخذ بالثار وتعاقب بينما الطبيعيه الحقيقيه للانسان هي النقاء وسماحة النفس والصفاء والتسامح مع الاخرين .

١٤_ إستخدم دائماء كلمة " من فضلك " وكلمة " شكرا " /

هذه الكلمات البسيطه تؤدي دائماء الى نتائج مذهله... فقم باتباع ذلك وسترى بنفسك ولابد ان تعرف ان نظرتك للاشياء هي من إختيارك إنت فقم بهاذا الاختيار حتى يكون عندك نظره سليمه وصحيحه تجاه كل شيء..

....

من اليوم قم بمعاملة الاخرين بلطريقة التي تحب ان يعاملوك بها .

من اليوم إبتسم للاخرين كما تحب ان يبتسمو ا لك.

من اليوم امدح الاخرين كما تحب ان يقومو هم بمدحك .

من اليوم إنصت للاخرين كما تحب ان ينصتوا اليك .

من اليوم ساعد الاخرين كما تحب ان يساعدوك.

بهذه الطريقة ستصل الى اعلى مستوى من النجاح وستكون في طريقك للسعاده بلاحدود.

وتذكر دائماء

عش كل لحظة كانها اخر لحظه في حياتك

عش بالايمان، عش بالامل

عش بلحب . عش بلكفاح

وقدر قيمة الحياه

العواطف



العواطف :

" الوان القوس قوزح "

لايوجد شيء سواك يجعلك متخوفا او محبا لانه لايوجد شيء يتعداك .

ماريان ويليامسون

كان احد الشبان شغوفا لان يعرف سر السعاده ، فسال كثيرا من الناس الى ان نصحهم احدهم بزيارة قريه معينه في الصين بها رجل حكيم طاعنا في السن سيدله على سر السعاده .

وبدون إضاعة أي وقت إستقل اول طائره متوجهه الى الصين حيث كان شديد الحماس للوقف على سر السعاده ولما وصل إخيرا الى تلك القريه قال في نفسه " الآن ساكتشف السر الذي كنت إبحث عنه لمدة طووويله "
ووصل الى بيت الحكيم الصيني وطرق الباب ففتحت له سيده كبيره بلسن ورحبت به واخذته الى الصالون وطلبت منه الانتظار. وطال إنتظار لاكثر من ثلاث ساعات إحس فيها بلغضب الشديد من إهمال صاحب البيت له ، واخيرا ظهر الرجل الحكيم بمظهره البسيط وملابسه المتواضعه جدا وجلس بوقار الى جانب الشاب وساله وعلى وجهه إبتسامه عما إذا كان يرغب في ان يتناول قليلا من الشاي ،
وكان الشاب في تلك اللحظه على وشك الانفجار قائلا في نفسه [لقد تركني هاذا العجوز إكثر من ثلاث ساعات بمفردى واخيرا حينما ظهر لم يعطني أي مبرر لتاخيره ولم يعتذر عن ذالك والآن يسالني عما إذا كنت اريد ان إتناول الشاي ,,, وبينما كان الشاب منهمكا في التفكير ذلك كان غضبه يزداد

حتى ساله الرجل مرة إخرى بهدوء عما إذا كان يريد ان يتناول قليلا من الشاي ,,
فرد إشاب بعصبيه [نعم إريد قليلا من الشاي] فطلب له كوبا من الشاي فجلس بهدوء الى جانبه ، ولما حضر الشاي سال الرجل ضيفه [هل تريد إملا لك كوبا من الشاي] .. فرد عليه الشاب بالإيجاب ,, فصب الحكيم الكوب في الشاي الى ان إمتلاء على إخره وبداء الشاي يسيل الى خارج الكوب ومازال هو مستمر في صب الشاي الى ان نهض الشاب واقفا وانفجر في الرجل الحكيم [الا ترى ان الكوب قد إمتلاء إخره وان الشاي قد سال خارجه وملاء المكان]

فرد عليه الحكيم بابتسامه هادئه [إنا مسرور لانك إستطعت ان تقوم بلملاحظه إخيرا]
ثم اردف قلائلا [لقد إنتهت المقابله]

فصرخ الشاب في وجهه [ماذا تقول لقد سافرت كل هذه المسافه وتركتني في إنتظارك إكثر من ثلاث ساعات وملات المكان بالشاي وسال على الارض والآن تقول إنتهت المقابله ..... هل إنت تمزح معي ؟

فقال الرجل الحكيم [إسمع يابني يجب أن تحضر لي مرة إخرى عندما يكون كوبك خاليا]
فساله الشاب عما يقصد بذالك
فقال له الحكيم الصيني [عندما يكون الكوب مملوء بلشاي فلإيمكن ان يستوعب إكثر من ذالك ، وبناء عليه إذا إستمريت في إن تصب فيه إكثر مما يمكنه إن يستوعب فانك ستتلف الكثير من الاشياء حولك ، وهاذا ينطبق بنسبة لك
فانك عندما إستمريت بغضبك إصبح كوبك مملوء إلى إخره وإخذت تصب فيه إكثر الى إن زاد غضبك واصبحت عصبيا إكثر من اللازم والنتيجه هاذه عباره عن خساره كبيره ،
وبعد ذالك إوصله الى الباب وقال له إذا إردت إن تكون سعيدا يابني فتعلم كيف تتحكم في شعورك وتقديراتك ، وتاكد داِئما إن يكون كوبك خاليا فهاذا مفتاح السعاده .

فانت من الممكن إن تبدإ يومك بلسعاده وتكون منسمجا وتدندن إغانيك المفضله وانت تستعد للخروج وتتانق في ملابسك .. وإثناء ذهابك إلى عملك لو ضايقك أي شخص بسيارته إثناء قيادتك فانت تتركه يمر ببساطه ودون انفعال وتذهب الى عملك وتبداء بتحية الجميع وتتمنى لهم يوم سعيد .. ولم كل هاذا ؟ فقط لإنك تشعر بسعاده .

وفي اليوم التالي تستيقظ متاخرا في الصباح حيث إنك قد نسيت ضبط الساعه التنبيه للإستيقاظ ، وتدور حول نفسك وكل شي يختلط حولك ,, كما لو كان هناك حريق بلمنزل وترتدي مايقابلك من الثياب وإذا ضايقك إحد تكون في منتهى العصبيه وتصل الى عملك وانت في حالة غليان وإذا بادر إحد بتحيتك متمن لك يوما سعيد ... فسيكون ردك > إرجوك إتركني وشاني ...
فمن إين ستاتي السعاده ؟

....

دعني إسالك / هل إنت إحد هؤلاء الذين يسمحون للظروف إن تؤثر على إحاسيسهم ؟ .... فكر في ذالك .

....

دعني اسالك هاذا السؤال .... عندما يقوم رئيسك بلعمل بتحيتك صباحا بابتسامه لطيفه فهل يؤثر ذالك على احساسك ؟

ولو حدث العكس فهل هاذا له تاثير على احساسك ؟ > أؤكد ان الاجابه ستكون [نعم]

ولو قمت بدعوة بعض الاشخاص الى العشاء في احد المطاعم وكان كل شيء على مايرام وعند وصولك الى المطعم اكتشفت ان الحجز قد الغي ،، فهل سيؤثر على احساسك ؟

وبعد ذالك استطاع مدير المطعم ان يدبر لك مكانا اخر ، ولكن عامل الخدمه لم يكن على المستوى المطلوب من الذوق فهل سيؤثر ذالك على احساسك ؟

ثم يقوم بتقديم طلبك المفضل ولكنك تكتشف ان به طعما غريبا فهل سيؤثر ذالك على احساسك ؟

كما ترى ان أي شي يحدث لنا يكون له تاثير على احاسيسنا .

فانت تتذوق شي ويؤثر على احساسك وتشم او ترى او تسمع شي ايضاء يؤثر على احساسك .

في محاضرتي عن [سيادة الذات] ... اسمع تعليقات مختلفه من الحاضرين مثل :

- من السهل عليك ان تطلب مني ، ان اشعر بلسعاده لانك لست في مكاني ولاتعيش مع اسرتي . او
- لو اني اشتريت سياره جديده ساشعر بلسعاده . او
- لو امتلكت شقه فسيحه ساشعر بلسعاده . او
- اذا استطعت انقاص وزني ساشعر بلسعاده .
- وقالت احدى الحاضرات لو ان زوجي يتوقف عن الشخير اثناء النوم ساشعر بلسعاده .

فلكي يشعر كل شخص من هؤلاء الاشخاص بلسعاده فانه ينتظر ان يحدث شيئا عينه أي بمعنى اخر ان كل منهم يقول انه سيكون تعيسا ولن يشعر بلسعاده الا اذا حصل مايريده.

في كتب [غير فكرك لمجرد التغيير]

قال رينشارد [يظن بعض الناس ان الشعور بلسعاده هي نتيجة النجاح ولكن العكس هو الصحيح حيث ان النجاح هو نتيجة الشعور بلسعاده]

فهل انت واحد من هؤلاء الناس الذين ينتظرون شيئا معين او شخص محددا يجعلك تشعر بلسعاده والارتياح ؟

هل حدث انك كنت متلهفا الى الحصول على شيء معين وبعد حصولك عليه قلت في نفسك > هل هاذا هو كل ماكنت انتظره < ؟

لقد كانت المطربه داليدا كانت تجري دائماء وراء الشهر فسافرت الى فرنسا وحققت هناك النجاح العظيم ومع ذالك لم تكن سعيده .. اتعلم اين هي الان ؟ لقد ماتت انهت حياتها بالانتحار لانها لم يكن لديها السيطره على عواطفها واحاسيسها، ولم يكونا سعيدين في حياتهما

في الحقيقه كل منا كان ضحية للشعور بلضيق في وقت ما في حياتنا وكنا ايضاء سجناء العواطف السلبيه التي قد تكون في صورة خوف او حزن او الم ....وهناك ناس يحاولون الابتعاد من مشاكلهم بتعاطي المخدرات او شرب الخمور او التدخين او الشراهه في الاكل او لعب القمار او حتى مشاهدة التلفزيون لفترات طوويله ،،،،،،

وللاســف فإن هاذه العادات السلبيه التي تتسبب في ضرر اكثر وتسلب الانسان مقدرته على الشعور وتعطيه مهربا مؤقتا وتكون اثارها السيئه اكبر بكثير على المدى الطويـل

والان .... الم يحن الوقت ان نحرر انفسنا من العواطف السلبيه والعادات السلبيه ...؟

الم يحن الوقت لنحرر انفسنا من القيود ونتوقف عن البكاء على الماضي ؟

الم يحن الوقت ان نسيطر على عواطفنا ولانسمح لاي انسان او أي شي ان يملى علينا ويختار لنا احاسيسنا ؟

[هذه هو موضوع الفقره .]

لنبداء بفهم السببين الرئيسين لعواطف ... فبناء على راى سيجموند فرويد فإن اول سبب للعواطف هو [الحب والرغبه]
اما السبب الثاني فهو [الخوف والفقدان]
والسبب الاول يرتبط بلمتعه والسرور ويدفع الانسان للتحول تجاه رغباته .... اما السبب الثاني فيرتبط بالالم ويدفع الانسان للابتعاد عن مصدر الالم وتختلف مصادر العواطف من شخص الى اخر وتتحدد طبقا لطريقه تفكرينا وتفسيرنا للاشياء ومفهومنا ورؤيتنا للمواقف .. فمثلا اذا كان لدى شخص ما رغبه شديده للتدخين فانه سيربط المتعه بتناوله للسيجاره ويتجه للتدخين.

وربما يربط شخص اخرر الالم بعلاقه معينه فيميل لانهاء تلك العواطف ويبتعد عنها.... وفي تلك الحالتين فقد بنيت العواطف على اساس كيفية رؤية الشخص للمواقف والافكار التي يضعها في ذهنه وبالتالي فرؤيتك لاي موقف هي التي تحدد نوعيت حياتك
وفي ذالك يقول ابراهام لينكون [يكون المرء سعيدا بمقدار بمقدار الدرجه التي يقرر ان يكون عليها من السعاده].

فإذا ربطت ذهنك بافكار سعيده ستحصل على احساسات سعيده والعكس بلعكس حيث ان ذالك يرجع لك انت لانه لايوجد لدى أي انسان اخر القدره على ان يجعلك تشعر بلنقص دون رضاك انت ..

.... فانت قبطان سفينتك والحارس على عواطفك ..... والعواطف مثل المصعد ترتفع وتنزل ولكنك إنت المتحكم فيها.
فالطريقه التي تنظر بها لاي موقف هي التي تسبب لك اما السعاد او التعاسه.
وكما قال دكتور . ويلارد جايلين فيكتابه الاحاسيس [من الممكن ان تعشر يوم ما بالانبساط ثم تشعر بالانقباض في اليوم التالي ومابين الاحساسين كل متعه الجنــه وكل بؤس الجحيم] .

ففي أي مره ينتابك الشعور بعواطف سلبيه عليك ان تسال نفسك ....
هل هذه العاطفه مفيده ام ضاره .....؟
.... هل ستساعدني على التقدم وتحقيق إهدافي ... فاذا كانت الاجابه بلنفي عليك إستخدام ماإطلق عليه {قانون الثلاثه} وهو :

١/ قم بملاحظتها
٢/ قم بالغائها .
٣/ قم باستبدالها، بان تتصرف فيها فورا .

فاذا لاحظت إنك تمر بعواطف سلبيه وسالت نفسك الاسئله المناسبه فإنك ستكون لديك القدره على إستبدالها .... وفي ذالك قال البرت إينشتين [لو كنت على وشك ان إقتل وامامي ساعه واحده فقط لابحث عن عن طريقه لانقاذ حياتي فاني ساكرس اول خمسه وخمسين دقيقه في البحث عن السؤال المناسب، وبمجرد الوصول الى ذالك فان العثور على الاجابه سيحتاج الى خمسة دقائق فقط :
فإذا شعرت بلضيق فعليك بسؤال نفسك /
_ لماذا إشعر بلضيق ؟ ،،،،، وبمجرد الوصول الى السبب عليك بسؤال نفسك
_ مالذي اريد ان إشعر به ؟
_ وكيف يمكنني تغيير إحساسي ؟
وبعد ذالك عليك بالتحرك في إتجاه الاحاسيس التي تشعرك بسعاده .

والان اقدم لك المبادىء الاربعه للسعـــاده /

١/ الهدوء النفسي الداخلي :

عندما يكون كيانك الداخلي في سلام وتكون متصلا بذاتك الحقيقيه وبعيدا عن الـ " انا " السلبيه وقيودها ، وعندما تسمح لقوة الحب بان تملاء قلبك وروحك فان كيانك الداخلي سيجعل سيجعل مقاومتك شديده ضد أي تاثيرات واحداث العالم الخارجي ... وستتمتع ليلا بالنوم العميق الهادىء بصرف النظر عن الاحداث التي مررت بها خلال اليوم .

٢/ الصحــه السليمه والطاقــه :

ان كثيرا من للاسف يضعون الصحه والطاقه في اخر قائمة اهتماماتهم .... فالكثيرون يدمنون التدخين وياكلون بشراهه ويبالغون في احتساء المكيفات ونادرا مايمارسون أي رياضه ويبداون في فهم الصحه والطاقه فقط اذا انتابهم المصائب والكوارث الصحيه .... وقد قال تعالى [ولاتلقوا بايديكم الى التهلكه]...... ولك ان تعلم ان الطريقه التي تبرمج عقلك ونظام التغذيه التي تتعود عليها ومدى مداومتك على الالعاب الرياضيه كل ذالك يؤثر على مستوى صحتك وطاقتك فإذا كنت في صحه ممتازه وطاقه عاليه ستكون اكثر حماس واكثر شعورا بكيانك ، وتكون سعادتك على درجه اعلى .

٣/ الحب والعلاقات :

عندما تكون علاقتك بالاخرين طيبه وعندما تكون على علاقه يسودها الحب مع من حولك وتشعر فعلا انهم يهتمون بك ويحتاجون اليك ستكون اكثر سعاده .

٤/ تحقيق الذات :

عندما يكون عندك اهداف ذات قيمه وتشعر بلحماس لتحقيقها ستجد انك تعمل على هذا الاتجاه وسيكون شعورك تجاه ذاتك وتجاه مقدرتك على النجاح ايجابيا وستحقق اهدافك وستكون ثقتك بنفسك اكبر عندما تقوم برسم طموحات واهداف جديده وستشعر بان تاثيرك في الحياه واضح وستكون بالتالي اكثر سعاده ....

هذه المبادىء الاربعه هي مصادر السعاده والعواطف الايجابيه والضعف في أي منها يكون سببا في تعرضنا للالم والعواطف السلبيه .

وفي مايلي نوضح كيف يمكنك تحويل الاحاسيس السلبيه الى احاسيس ايجابيه في الحال . هناك ثلاث قواعد رئيسيه يمكنك عن طريقها ان تتحكم في الاحاسيس السلبيه وتغييرها:



١/ تحركات الجسم :

ان الطريقه التي تحرك بها جسمك تؤثر على ذهنك وعلى احاسيسك
ولنوضح ذالك عليك باتباع الخطوات التاليه :

- ارخي اكتافك واخفض راسك وتنفس ببطىء وفكر في شي يسبب لك الضيقه بدرجه كبيره وردد قائلا " انا مسرور وفي غاية السعاده " ...
هل هذه الطريقه صحيحه ؟ هل تعكس شعورك الحقيقي ؟ بالطبع لا .
- والان اتبع الخطوات العكسيه التاليه

ارفع اكتافك وراسك الى الاعلى وتنفس بقوة وضع قبضة يدك كما يفعل الملاكمون وردد " انا ضعيف" هل هذه الطريقه تعكس شعورك الحقيقي .. بلطبع لا

في تلك الحالتين السابقتين حركات الجسم لاتعكس الرساله التي ترسلها انت الى ذهنك .

فعندما ياتي أي شخص الي في العياده للعلاج من الاكتئاب الذي يقول انه يشعربه فعاده اساله : وكيف فعلت ذالك ؟ " وهاذا موجه للشخص صاحب الحاله لاني اريد ان يلاحظ شيئين :

اولا انه هو نفسه السبب في الشعور الذي ينتابه

ثانيهما ان حالته النفسيه هي إنعكاس لحركات جسمه ..... وهنا اقووم بسؤاله ان يصف لي تحركات جسمه شامله الاكتاف المنحنيه والراس المنخفض وطريقة التنفس التي تتم بالكاد.... ثم اطلب منه ان يقف ويرفع اكتافه وراسه الى الاعلى ويتنفس بعمق ثم اساله عن احساسه ، ويكون ردة عاده " اشعر بتحسن الان " .

نلخص من ذالك ان الطريقه التي تحرك بها جسمك تؤثر قطعا على احساسك .

٢/ تعبيرات الوجه:

هل تعرف عدد العضلات في وجه الانسان ؟ ٨٠ عضله
وكل عضله متصله بجزء معين في المخ لذالك اذا كنت سعيدا ستبتسم واذا كنت مسرورا ستضحك واذا كنت في حالة من الضيق فستعبر عن ذالك بعبوس الوجه ... وبتغيير تعبيرات الوجه يمكنك تغيير احساساتك ...
ولنقوم بتجربة ذالك عليك باتباع التالي: ارسم ابتسامه على وجهك مالذي تشعر به وانت تبتسم ؟
والان ارسم نظرة غضب على وجهك ... مالذي تشعر به وانت في هذه الحاله ؟

اجرت احدى المستشفيات الجامعيه في كاليفورنيا بحثا عن تعبيرات الوجـه، واكتشفوا ان لتعبيرات الوجـه اثرا كبيرا على احساسات الاشخاص الذي اجرى البحث عليهم فبدأوا في علاج مرضاهم والابتسامه على وجوههم .... وبعد ثلاثة ايام فقط من معالجة المرضى المكتئبين بمساعدتهم على الابتسام والضحك كانت نيجة الشفاء ايجابيه لنسبة كبيره منهم .

ولنقم الان بتجربه بسيطه وهي عليك ان تحاول ان ترسم على وجهك ابتسامه وامتعاضة غضب في نفس الوقت .. هل تستطيع عمل ذالك ؟
بالطبع لا .. حيث ان الامر يختلط على عقلك الباطن فليس من الممكن ان نقوم بعمليتين متضادين في نفس الوقت، ولكن من الممكن احلال فعل او فكره بغيرها .

لنقم الان بتجربه اخرى ....
قم بلتفكير بشيء او شخص ما كان سبب في ان ينتابك شعور سلبيا.
والان فكر في مره كنت غارقا فيها من الضحك ربما من مشاهدتك لاحدى الافلام الساخره الهزليه او لسماعك لاحدى القفشات، والان فكر مره اخرى في الشخص الذي سبب لك احساسا سلبيا وستلاحظ ان احاسيسك تغيرت لان تجربة الضحك اختلطت بالتجربه السلبيه ... عندما تبتسم ينخفض مستوى الادرينالين في الجسم ويرتفع مستوى الاندور فين ، ويسبب شعورك بسعاده اكثر وتوتر اقل . فعلك ان تلاحظ في اول مره قادمه تواجهك فيها اي مشكله ان ترسم ابتسامه على وجهك وربما لايكون ذالك بشيء الهين والممكن في كل مره ، ولكن قم بعمل ذالك على اية حال حتى لو يتطلب ذالك منك ان ترسم ابتسامه مزيفه الى ان تتقن القيام بذالك دون جهد .

٣/ التمثيل الداخلي:

عند قيامك بعمل اي شيء فانك تستخدم حواسك الخمس فالطريقه التي ترى بها وتسمع بها وتتذوق بها وتشم وتحس بها اي شيء يوثر على احساساتك. والطريقه التي تعيش بها اي تجربه لها تركيبها الخاص فاذا قمت بتغيير هذه التركيبه فيمكنك بالتالي تغيير التجربه ذاتها.. ولنقم بتحليل ذالك عليك بالتباع التالي /

فكر في احدى الاشخاص الذين يجعلونك تشعر بلضيق من مجرد التفكير بهم ... مالذي تشعر به ؟ .. والان تخيل وجهه وكأن له اذانا طويله مثل الارانب مالذي تشعر به الان ؟

اذا قمت بتغيير شكل تركيبة الموقف فيمكنك تغيير الموقف كله او التجربه كلها .. فعندما يكون عندك احساسا بالضيق فانك تستخدم حواسك الخمس بتركيبه معينه . اما اذا تشعر بسعاده فانك تستخدم نفس الحواس ولكن بتركيبه مختلفه تماما، والان سنقوم بهذه التجربه .:.

_ فكر في موقف مررت به في الماضي وسبب لك شعورا بلضيق
_ عندما تفكر في هذه الموقف قم بملاحظة اول شي يخطر في بالك ..
هل هو صوره تراها مثلا ..؟ او صوتا تسمعه او شيئا تحسه ؟ فمثلا لو قلت "

انا ارى نفسي اقوم بعمل شي " فعلى ذالك يكون اول شي خطر في بالك هو صوره . والان قم بملاحظة الشيء الثاني الذي يخطر على بالك هل هو صوت ام احساس ؟ فاذا قلت انه صوت فلاحظ أي صوت هذا بلتحديد هل هو صوتك انت ام صوت شخص اخر لاحظ مالذي تقوله لنفسك ... فربما يقول احد الاشخاص " انا اشعر بالضيق "
او " انا اشعر بلتعب " .. مالذي تقوله لنفسك بالتحديد ؟ والان لاحظ مالذي تحسه بالضبط . ولاحظ اين يترکز هاذا الاحساس . هل هو في المعده ام في الصدر ام في الاكتاف ام في الراس ؟

نحن الان لدينا تركيبه كامله تبين كيف ان شعورك بالضيق يتمثل في داخلك . وبالطبع من الممكن ان تختلف التركيبه من شخص لاخر . فمثلا من الممكن ان ياتي الصوت ثم الاحساس ثم الصوره او ياتي الاحساس ثم الصوره ثم الصوت .

_ والان عليك ان تركز اين تترکز هذه الصوره هل هي امام عينيك ام على يمينك ام على يسارك ..... تخيل ان هذه الصوره تبتعد عنك بعيدا ثم تخيل انها تبتعد اكثر فاكثر .. قم بملاحظة احساسك ومالذي تشعر به

_والان خذ الصوت واستبدله بصوت يقول " انا قوي انا قوي " ..... واخيرا تنفس بعمق ثم اخرج كل الضغوط والعواطف السلبيه مع اخراجك لهذا النفس العميق .

_ والان استبدل الصوره وتخيل نفسك وانت تشعر بارتياح وسعاده وقل " انا قوى " والان تنفس بعمق ثم ارسم ابتسامه على وجهك .... والان ماهو شعورك ؟

عندما تغير تحركات جسمك وتعبيرات وجهك والتصورات الداخليه يصبح بامكانك تغيير احساسائك في الحال .

والان اليك هذه الوصفه الفعاله التي ستساعدك على تغيير أي عواطف سلبيه وتجعلك تشعر بالارتياح والسعاده :

١/ دون إحساسا سلبيا يؤثر عليك الان .
٢/ دون لماذا انت لديك هاذا الاحساس ؟
٣/ قم بتمزيق الورقه والق بها بعيدا .
٤/ والان دون احساسا ايجابيا تحب ان تشعر به .
٥/ تخيل نفسك باحساسك الجديد .
٦/ اغمض عينيك ولاحظ اول شي يخطر في بالك عندما تفكر في هاذا الاحساس وهل هو شيء تراه ام تسمعه ام تشعر به ؟
ثم لاحظ الشي الثاني ثم الثالث الذي يخطر في بالك .
٧/ غير الصوره ، اقترب منها وقم بتكبيرها ثم ادخل فيها ثم غير الصوت واجعله صوت مرتفع وقوي.
٨/ غير تحركات جسمك ارفع راسك لاعلى مع فرد الاكتاف والتنفس بقوة
٩/ ردد قولك " انا قوي " خمس مرات.
١٠/ ارسم ابتسامه في وجهك .
والان مالذي تشعر به بعد مرورك بكل هذه الخطوات.؟

....

والان لنذهب ابعد ونتعمق اكثر في طريقنا الى " السياده على الذات "
حت يمكننا ان نكتشف كيف نتكم في مخاوفنا
وكيف نتخلص من اي خوف قد يكون ملازما لنا طول حياتنا
لابد ان نفهم اولا ان الخوف المرضى الذي هو بالانجليزيه فوبيا
Phobia هو عباره عن خوف غير منطقي .... ثم ان الاعتقاد العميق بانه حقيقه عند الشخص المصاب به لايعني بانه حقيقه بالنسبه لكل الناس .

دعني اسالك ... هل تعتقد ان كل انسان عنده خوف من الطائرات..؟
بالطبع لا . ومارائيك فيما يتعلق بالخوف من الاماكن العاليه الخوف من الحيوانات والحشرات والاماكن المغلقه او اى خوف مرضي اخر .؟
هل تعتقد ان كل الناس يشعور بهاذا الخوف ؟... بالطبع لا ... اليس كذالك
ولكن الشخص الذي يعاني من خوف مرضي يكون هاذا الخوف حقيقه بالنسبه اليه ، وذالك بسبب تجربه مرى بها في الماضي وبناءا على ذالك فانك انت اليوم بخبرانك وتجاربك وعمرك ليس هو نفس الشخص الذي يعاني من الخوف
ولكن انت كشخص في الماضي هو الذي لديه هذا الخوف وظل ملازما لذانك طوال هذه السنين الماضيه .... والان الا تعتقد انه حان الوقت لكي

نتخلص من أي خوف ونتمتع بحياتنا من دون أي قيود ؟،،،، تذكر دائما إنك لو غيرت تركيبة أي خوف مع تغيير معانيه فإنك ستستطيع تغييره والتخلص منه

واليك التجربه التاليه :

هل تحب ان تشاهد افلام الرعب ؟ لو كانت الاجابه بنعم ... فهل من الممكن ان تشاهد مثل تلك الافلام في وقت متاخر بالليل وانت بمفردك ؟ وعندما ينتهي العرض وتريد الذهاب الى دورة المياه مثلا فهل تاخذ في التلفت حولك ؟

والان دعني اسالك ... لو شاهدت فليما من افلام الرعب مع اصدقائك في وسط النهار .. فهل ستكون احساسك هي نفسها كما في الحاله السابقه ؟ .. بالطبع لا اليس كذالك ؟

فياترى ماهو الذي يسبب الخوف بالتحديد ، هل هو الصوت ام الصوره ام كلاهما . . ؟..... كلاهما اليس كذالك ؟
وهل احساسك بلخوف سيكون على نفس الدرجه لو ان شاشة العرض بعيده عنك جدا ؟ لا

وبالنسبه لحجم الشاشه فإذا قمنا بتصغير الشاشه جدا فهل درجة احساسك بالخوف ستكون هي نفسها في حالة الشاشه الكبيره..؟ ....
لا

والان لنلعب قليلا بالصوت ...... فلو اوقفنا الصوت تماما فهل ستكون احساسائك هي نفسها ؟،،،، واذا اضفنا الي الفيلم موسيقى معينه مثل تلك التي نسمعها عاده في العروض البهلوانيه [السيرك] فهل ستكون احساسائك هي نفسه ؟

والان لنغير في الصوت والصوره في نفس الوقت ...... فنقوم بوضع موسيقى العروض البهلوانيه ، وفي نفس الوقت نضع آذانا طويله مثل اذان الارنب لجميع شخصيات الفيلم ... هل ستكون احساسائك هي نفسها ؟

هل اصبح هاذا الفلم الان من افلام الرعب ؟ بالبطع لا

فماهو السبب ؟
السبب هو ان تركيبة التجربه إختلفت تماما، وتغيرت بالتالي نظرتك تجاهها.

فلنتخلص الان من الخوف نهائيا والى الابد [ولكن تذكر هاذا ليس بديلا للعلاج في الحالات العسيره التي يفضل فيها إستشارة الطبيب النفسي المتخصص، ويفضل إيضاء ان يكون معك شخصا تثق فيه اذا اردت ان تقوم بهذه التجربه بمفردك]

والان لنبداء التجربه :
١/ تخيل إنك في صالات عروض السينما، وحولك كثير من الناس، وتشعر بالامان لان اثنين من الاشخاص المفضلين لديك يجلسان الى جانبك مثل اصدقائك او والديك
٢/ لاحظ ان هناك شاشة عرض كبيره امامك وسيعرض فيه فيلما عن الخوف المرضي الذي ينتابك، وتذكر إنك هنا فقط لتشاهد الفيلم [العرض]، وإنك لست جزء من احداثه، وان بجانبك اشخاص يكنون لك الحب ويخافون عليك
٣/ ضم قبضة يدك مثل مايفعلون الملاكمون لان ذالك سيساعدك على ان تتذكر إنك لست جزء من الفيلم وإنك فقط بين المشاهدين وبامكانك التحكم في الفيلم . ابدا الفيلم بالمشهد الذي يصور اخر مره شعرت فيها بلخوف المرضي والظروف المحيطه بتلك الواقعه. وابدا بالاحداث واجعل شريط الاحداث يمر كله امامك الى نهاية الفيلم .

٤/ عندما تصل الى نهاية الفيلم قم بايقاف الشريط .
٥/ والان انتقل وتخيل نفسك وانت متوجها ناحية شاشة العرض لتدخل داخل الفيلم في المنظر النهائي، ثم قم بعرض الفيلم بلعكس وبسرعه جدا مثلما كانت تعرض الافلام الهزليه القديمه كافلام [شارلي شابلن] وكرر عرض الفيلم بلعكس خمس مرات.
٦/ قم بعرض شريط الفيلم مره اخرى بالعكس مع اضفة اذان الارنب الى كل الشخصيات واضافة موسيقى عروض السيرك.

٧/ تنفس بعمق ثلاث مرات ثم ردد ثلاث مرات [انا تحررت من الخوف وانا قوي] حرك راسك و إكتافك ثم صف شعورك .
٨/ لنتاكد من نجاح هذه التجربه ، تخيل نفسك في المستقبل في موقف كان يسبب لك خوفا في الماضي ولاحظ احاسيسك ، ولو ان هذه الاحاسيس اصبحت ايجابيه وطبيعيه فانت قد تحررت من الخوف ، اما اذا زالت سلبيه قم باعادة التجربه من جديد .
٩/ تخيل نفسك الان وانت اقوى واكثر ثقه وحريه ، قم بتكبير هذه الصوره واجعلها مشرقه ، قم بتقريب الصوره منك واضف اليها جميع الالوان الجميله التي تحبها، ادخل داخل الصوره وعش احاسيسها ولاحظ مدى القوة التي اصبحت عليها .

١٠/ اخرج من الصوره ، تنفس بعمق ثلاث مرات ومع كل مره تتخيل صورتك امامك ثم توقف لحظه واشكر الله سبحانه وتعالى الذي انار لك طريقك للحريه .

....

ابتداء من اليوم عليك ان تمسك بزمام امور حياتك ولاتحبس نفسك في حلقه مفرغه إملا أي فراغ في حياتك،
ابداء في ممارسة هوايات جديده كالرسم مثلا او الرياضه ... الخ
واذا اردت واذا اردت ان تتكلم احد الاشخاص عن مشكلة ما فقم باختيار الشخص الذي يملك علم والتجربه لمساعدتك ولايقع اختيارك على الاشخاص الذين يقومون بتعقيد المشكله اكثر واكثر ، ولاتستمر في سجن نفسك في الماضي لانك لو استمريت في العيش في ماضيك فسيصبح هو حاضرك ومستقبلك .

قم بمكافاة نفسك مره في الاسبوع على الاقل وقم بمشاهدة احد الافلام المضحكه مثلا اوقم بقراءة كتابا لطيفا او قم بدعوة نفسك الى المطاعم .
عليك بالقيام بالاستماع بالاجازات في الاماكن الهادئه من وقت لاخر لتمتع بالراحه من عناء العمل المستمر ، او على ابسط تقدير قم بالمشي والتمتع بجمال الطبيعه، واضحك كثيرا فالحياه اقصر بكثير من ان تضيعها هباءا، وركز على الاشياء التي تحبها انت لان معنى الحياه هو المعنى الذي تضعه انت لنفسك .

اجعل حياتك رائعه لان كل يوم هو عباره عن بداية جديده ، وكل لحظه هي نعمه من الله عزوجل ، وكما قال الله تعالى " ان الله لذو فضل على الناس ولكن اكثر الناس لايشكرون "

وتذكر دائماء

" عش كل لحظه كانها اخر لحظه في حياتك،

عش بالايمان ، عش بالامل ، عش بالحب ، عش بالكفاح، وقدر قيمة الحياه .

السلوك



[السلوك]

الطريق للفعل .

" من يفهم الناس فهو حكيم ، ومن يفهم نفسه فهو متفتح الذهن " لاوتسو

كانت ... ناديه مشهوره بعمل السمك المقلى في احد الايام قامت بدعوة صديقتها نبيله الى العشاء لتقدم لها اكلتها المشهوره وطلبت منها نبيله ان تحضر اعداد هذه الاكله لتتعلم منها سر الطريقة الرائعه لتطهو بها السمك .

وبدات ناديه بقطع راس وذيل السمكه ثم قامت برش الدقيق عليها ثم وضعتها في الزيت المقلي فسالت نبيله صديقتها ناديه عن السبب في قطع الراس والذيل فكان رد ناديه " انا لااعرف بالضبط ولكن هذه الطريقه التي تعلمتها امي " .. فطلبت منها نبيله اذ كان من الممكن ان تتصل بامها لكي تعرف السر في ذالك ووافقت ناديه ، واتصل بامها تليفونيا ، وقامت نبيله بتقديم نفسها ، ان ناديه قد قامت بدعوتها على السمك المقلي الشهير واثناء الاعداد قامت بقطع الراس والذيل ، ولما سالتها عن السبب قالت انها تعلمت هذه الطريقه منك ، وانا اريد ان اعرف السبب في قطع الراس والذيل ... فكان جواب الام " انا لااعرف بلضبط لماذا، ولكن هذه هي الطريقه التي تعلمتها من امي منذ اكثر من اربعين سنه " .. وزاد حب الاستطلاع عند نبيله . وسالت الام اذا كان اذا كان من الممكن ان تتصل بجدة ناديه حتى تقف على السر في هاذا ، واعطتها الام رقم التليفون. واتصلت بلجده وقد زاد شغفها لمعرفة السر، ولما ردت الجده على المكالمه شرحت لها نبيله الموقف وطلبت منها معرفة السر فضحكت الجده وقالت " لايوجد هناك سر يابنتي ولكني كنت اضطر لقطع الراس والذيل حيث ان الوعاء الذي كنت اقلي فيه السمك كان صغيرا ولايمكنني وضع السمكه كامله فيه .

هذه القصه تبني لنا انه من بداية
وجودنا في الحياه فاننا نتبرمج عن طريق الاخرين، ويظل سلوكنا وتصرفاتنا وطريقة كلامنا مثلهم، وذالك بدون ان نسال ما اذا كانت هذ البرمجه مفيده لنا وتساعدنا على النمو والتقدم في الحياه او اذا كانت تحد من تقدمنا لبلوغ ماتتمناه .

....

في احدى المرات جاني شاب في عيادتي في مونتريال وقال لي " انا لم ابكي أي مره في حياتي ولا اظن انني اعرف حتى كيف اقوم بذالك " ... ولما سالته عن السبب الذي جعله يعتقد ذالك كان جواب " انا لم ارى والدي لم يبكي ولا مره في حياته وكان دائماء مايقول لي ان البكاء ليس من سمة الرجال " .

وفي نفس اليوم قابلت شابا اخر وقال لي " انا احتاج لمساعدتك فانا ابكي بسهوله جدا واخشى ان يظن الناس انني ضعيف "
فسالته عن سر هذا البكاء فكان رده " كان ابي وامي يبكيان بسهوله سواء في حالة الفرج او حالة الحزن وكان دائماء مايردان لي ان البكاء هو تنفيس عن العواطف "
هكذا نرى ان احد الشابين قد جاءني ليتعلم كيف يبكي، والثاني ليتعلم كيف يتوقف عن البكاء ، وقد تعلم كل منها هذا السلوك عن طريق والديه .

قال فيليب في كتابه ضروريات علم النفس والحياه " نحن نتعلم في صغرنا القواعد العامه للحياه وطرق السلوك من نماذج الكبار المحيطون بنا "

..... فالاطفال يراقبون ويتحمسون ويتذكرون لتقليد سلوك الكبار كما ان لديهم القدره ان يذهبوا لمدى ابعد من الذي يقومون بملاحظته وسماعه.
ماهو السلوك ؟ ومن اين ياتي ؟ وهل في استطاعتنا تغييره ؟

....

ماهو السلوك /

طبقا لكلام د . تشاد هلمستتر مؤلف كتاب ماذا تقول عندما تحدث نفسك " السلوك هو مانفعله او مالانفعله "
فالسلوك معناه التصرف . وكيف نتصرف ؟ او كيف لانتصرف ؟ .. وهو العامل المباشر المتحكم في فشلنا او نجاحنا ، بمعنى انك اذا كنت تحب عملك فسيكون اداءك على درجة الامتياز، واذا لم تحب عملك فستكون ضعيف الاداء .. واذا اردت مثلا التحدث بلغه جديده فانك ستقوم بالتصرف وستتعلم كيف تجيد الحديث بتلك اللغه .... وينطبق نفس الشي على

المسيقى و القراءه و الرياضه و فن الطهي، والنتيجه التي تصل اليها هي عباره عن انعكاس على تصرفاتك وسلوكك، فاذا كان سلوكك ايجابيا فستكون النتيجه ايجابيه اما اذا كان سلوكك ذو صبغه سلبيه فستكون النتيجه حتما سلبيه، .... فمثلا اذا كان هناك ازمه في المرور تسببت في تاخيرك وخروجك عن اعصابك، فانك ستحمل نفسك اكثر من طاقتها بدون أي داعي، اما اذا انتهزت فرصة ذالك الموقف وامضيت الوقت في سماع موسيقاك المفضله او شريطا به معلومات قد تفيدك وتمدك بافكار ايجابيه فالنتيجه ستكون مختلفا تماما .

....

مصادر السلوك /

اولا : المؤثرات الخارجيه :

كما ذكرنا من قبل فمن الممكن ان يكون للمؤثرات الخارجيه تاثيرا على اعتقادك وسلوكك ونظرتك تجاه الاشياء والمواقف .

١/ برمجه عن طريق الوالدين /

فاذا لاحظت انهما يدخنان فغالبا ماستقوم بتقليد هاذا السلوك وتتعود على التدخين انت ايضاء، واذا نصحوك بالاتثق في احد وان تحذر الناس لانهم عباره عن وحوش فغالبا ماستكون النتيجه انك لاتثق في احد حولك ونشك في في جميع المحيطين بك.
وفي نفس الوقت اذا كان والديك يتصرفان بطريقه ايجابيه وحماس في مواجهة التحديات فغالبا ماستتشب على هذه الطريقه وتحاكيهم في ذالك .

كنت في طريقي مره في مدينة كيبيك بكنداء لالقاء احدى المحاضرات هناك، وفي منتصف الطريق احسست بلعطش فتوقفت لاشتري احد المشروبات من الماكينه الاتوماتيكيه،، فوجدت طفلا في حوالي الثانيه عشر ة من عمره يقف امامي ليشتري احدى اللعب فوضع

النقود وضرب الماكينه بقدميه ، وبعد انسقطت العلبه جذبها بيده وهم بالانصراف....

فاقتربت منه وسالته " هل من الممكن ان تقول لي لماذا قمت بهاذا التصرف مع الماكينه "

فكان رده " لاني اريد ان اشتري شيء لاشربه "

وعندما ذكرت له انني ايضاء اريد شراء احد المشروبات فهل لابد ان اضع النقود ثم اضرب الماكينه بقدمي انا ايضاء ؟

كان رده " طبعا ، وهذه هي الطريقه دائماء هي الطريقه السليمه ، ولم افشل فيها ولو مره واحدة ، ثم ان ابي ايضاء يقوم بعمل نفس الشيء "

فوضعت النقود وانتظرت بهدوء بدون ان اضرب الماكينه بقدمي وسقطت عليه علبة المشروبات بالطريقه العاديه وتناولتها وسط اندهاش الطفل الذي لم يصدق عينيه .

٢/ برمجه عن طريق المدرسه :

فمثلا اذا

لم تكن تحب مدرس الرياضيات فانك غالبا ماستكون ضعيف في هذه الماده، وسيكون سلوكك تجاهها سلوكا سلبيا ، والطريقه التي يتصرف بها الاخرون في المدرسه غالباماسيكون لها الاثر الفعال على سلوكك انت شخصيا.... فمثلا كنت من الاوائل في اللغه الانجليزيه حيث ان مدرس هذه الماده كان من النوع الذي يقوم باشعال الحماس في التلاميذ ويدفعهم للاستذكار ، وكان دائماء مايشجعني انا وجميع الزملاء ، وكانت النتيجه ان ارتفع مستوى الفصل، وكان من المتوسط بنسبة ٩٠٪ ،،،، وهذا بعكس الوضع في الكيمياء ، لان مدرس هذه الماده كان نقده لنا لاذعا للغايه ودائماء يسخر من اخطائنا، وكان سريــع العقاب ،، اما التشجيع فلم يكن يخطر ابدا في باله ،

ومن كل هاذا يتبين لنا ان المدرســه من المؤثرات الرئيسيه التي توجه على سلوكنا

٣/ برمجه عن طريق الاصدقاء :

إذا إخترت مجموعة إصدقائك من المدخنين فانك ستتاثر بهم وستقوم بالتعود على التدخين والعكس بلعكس .،.... فاذا قرر إحد الإطفال الهروب من المدرسه او تعاطي الخمور او المخدرات فإن ذالك غالبا مايكون بتاثير الإصدقاء لإن لهم إكبر الإثر على السلوك .

٤/ برمجه عن طريق وسائل الإعلام :

إذا كان نجمك المفضل يتعاطى الخمور او المخدرات ، فمن الممكن ان تتاثر به وتسلك نفس السلوك. وقد حدث ان ذكر لي إحد الإصدقاء ان إبنته قد قررت ان تترك الدراسه نهائيا، فلما سالته السبب قال لي إنها كانت تشاهد إحدى نجماتها المفضلات ، في مقابله تلفزيونيه حيث ذكرت إنها قد تركت الدراسه واصبحت نجمه مشهوره في إقل من خمس سنوات ، وهناك كثير من الامثله التي تؤيد ان لوسائل الاعلام اكبر الإثر على السلوك ، وبالتالي على مدى قدراتنا على تحقيق إهدافنا .

ثانيا / التجارب والخبرات :

قام بعض الباحثون بإجراء تجربه على كيفية إكتساب السلوك ، فوضعو فار في متاهه، ووضعوا في إخر المتاهه قطعه من الجبن ، وعلى بعد عشرين سنتيمترا من بادية المتاهه قامو بتثبيت إحد الإسلاك ، وقاموا بتوصيله بالتيار الكهربائي . وبتاثير من الصدمه الكهربائيه كان الفار يقفز ويقوم بعمل دوره في الهواء ثم يجري ناحية قطعة الجبن ... وقامو الباحثون بتكرار نفس التجربه لمدة سبع إيام . ثم قامو بازالة السلك الموصل بالتيار الكهربائي ووضعو الفار مره إخرى في المتاهه . وجرى الفار ناحية قطعة الجبن ، وعندما وصل الى المكان الذي من المفترض ان ياخذ فيه الصدمه الكهربائيه كما تعود قفز وعمل دوره في الهواء ثم جرى الى قطعة الجبن .... هذه التجربه تبني لنا إنه بالرغم من عدم وجود الصدمه الكهربائيه الا ان الفار كان قد تبرمج على سلوك معين عن طريق تجربته .

زارني إحد الإشخاص الى عيادتي وقال لي " إنا لاإستطيع ان إثق في أي إمراءه وهذا شيئا مؤلما"

ولما سالته عن السبب قال لي " كنت متزوجا وعندي طفلين ، وكانت حياتنا ممتازه الى ان تركتني زوجتي لارتباطها برجل اخر واخذت معها الاطفال، وان الان اشعر بالوحده ولكني مع ذالك اخشى ان ارتبط بإمراه اخرى حتى لا امر مره ثانيه بنفس التجربه وهاذا شيئا مؤلما " .
ماحدث لهذا الشخص هو ان حكمه وتقديره بخصوص المراءه كان نابعا من تجربته وبالتالي كان له اثر على احساسائه وسلوكه.

ثالثا :عزة النفس :

هناك تاثيرا كبيرا على سلوكك ينبع من تقديرك وتقييمك لنفسك وايضاء مدى ثقتك واحترامك لها ..... وقد قال ناثانييل براندن مؤلف كتاب كيف ترفع من عزة نفسسك " ان شعورنا تجاه انفسنا يؤثر بطريقه حاسمه على كل مظهر من مظاهر تصرفاتنا " .... فإذا كانت درجة عزة النفس عند الاشخاص منخفضه فإن هاذا الشخص سيقوم بتعويض هذا النقص في الاكل بشراهه مثلا او مشاهدة التلفزيون ليلا ونهارا ،. ومن الممكن لهذا الشخص ان يشعر بعدم الكفاءهوعدم الامان ويشك ايضاء في قراته على النجاح ، والعكس بنسبه للشخص الذي يشعر بتقدير كبير تجاه نفسه ودرجة احترامه لها عاليه فإنه يتصرف بثقه وجراءه ويحقق دائماءنتائج افضل ويعيش حياه افضل.

في احدى محاضراتي في دالاس بامريكا تقدمت لي شابه في اوائل العشرينات من عمرها وقالت " ان ماقلته في المحاضره يادكتور ابراهيم منطقي جدا ، ولكن مازلت اكره نفسي ، واكره شعري ، واكره انفي ، ولااريد ان ارى وجهي في المرآه حتى لااشاهد نفسي "
فسالتها عن موقفها في مكان العمل فقالت " لقد فصلوني في الاسبوع الماضي بحجة انني منطويه جدا على نفسي وان انتاجي ضعيف "
وسالتها عن حياتها الشخصيه وكيف تعيش فقالت " انا اعيش بمفردي "
اذا اردنا تحليل هذه الشابه فنجد ان درجة عزة النفس عندها كانت منخفضه ، وكانت تحتاج اساسا الى تغيير نظرتها الى نفسها،
وان تبني عزة نفسها من جديد وايضاء تقديرها لنفسـها.

واكتشفت اثناء علاجي لها ان والدها قد توفي وهي في التاسعه من عمرها ، وتزوجت امها من رجل اخر، وكان زوج الام يعاملها معامله سيئه ، وهذاهو جوهر المشكله لديها .
واثناء فترة العلاج لمساعدتها على رفع درجة عزة النفس لديها بدا سلوكها في التغيير تجاه ان يكون ايجابيا وبناءا، وقد قال في ذالك جيمس ماكونيل في كتابه فهم السلوك الانساني " النتائج التي نحصل عليها من افعالنا هي التي تحدد السلوك "

رابعا / النظره الذاتيــه :



ان الطريقه التي ترى بها نفسك أي ان الصوره التي في ذهنك عن نفسك لها اكبر الاثر على سلوكك، وفي ذلك قال د. ماكسويل مولتز في كتابه سيكو سيبرنتك " ان النظره الذاتيه هي المفتاح لشخصية الانسان وسلوكه، فإذا قمت بتغيير النظره الذاتيه فانك ستغير الشخصيه والسلوك ".... وقال ايضاء " ان كل تصرفاتك واحساساتك وسلوكك وحتى قدراتك دائماء ماتكون طبقا لنظرتك الذاتيـه "
واذا اخذنا مثالا لتوضيح ذالك نجد ان البائعون الذين يتقاضون نسبة على البيع قد تصل حوالي ٢٠٠٠ دولار في الشهر
يقومون بالعمل باجتهاد حتى يحصلون على هذا المبلغ
ولنفرض ان احد البائعون قد وصل دخله الى ١٥٠٠ دولار في اول ١٠ ايام في الشهر ، فسنجد انه في الغالب سيعمل بجهد اقل وببطء اثناء باقي الشهر [٢٠ يوما] حتى يحصل على ال ٥٠٠ دولار الباقيه، وذالك لان هذا البائع لايرى نفسه يستطيع ان يقوم بكسب اكثر من المبلغ الذي تعود عليه كل

شهر ، ويرى انه لو كسب اكثر من ذالك فإنه سيشعر بشعور غير الذي تعود عليه دائماء، وربما يبداء بلصرف بدون حساب ويهدم نجاحه .

ونفس الشيء من الممكن ان يحدث لاحد الاشخاص الذين يريدون إنقاص وزنهم فإنه يتبع نظاما معينا في الاكل فينقص وزنه، ولكن بما ان نظرته لنفسه انه بدين فسيعود وزنه الى الزياده مرة اخرى ، وفي كل مره ينقص وزنه سيعود مره اخرى لعاداته القديمه ويتناول طعاما غير صحيا ولن يمارس أي رياضه .

وقد قامت مجموعه من الباحثين بإجراء تجربه على تلاميذ المدارس الثانويه حتى يقفوا على مدى تاثير النظره الذاتيه على ادائهم في الدراسه، فقالوا للتلاميذ ان الاشخاص ذوو الاعين الملونه تكون درجة الذماء عندهم اعلى ويحققوون نتائج احسن من الاشخاص ذوو الاعين الغير ملونه .
وفي اقل من شهرين وضح التفوق في الاشخاص ذوو الاعين الملونه والعكس كانت في حالة الاشخاص الاعين الغير ملونه حيث تدهورت درجاتهم في الدراسه . وبعد فتره قام المشرفون على البحث بإخبار التلاميذ بانهم قد ارتبكوا خطا حيث ان الاشخاص ذوو الاعين غير الملونه تكون درجة ذكائهم اعلى من الاشخاص ذوو الاعين الملونه ...... هل تعرف ماذا حدث ؟

ارتفعت درجات التلاميذ ذو الاعين غير الملونه وانخفضت درجات الاخرين

... نخلص من ذالك ان الصوره التي في ذهنك عن نفسك تؤثر على سلوكك وتصرفاتك .

خامسا : النتائج /

إعتقادك عن نفسك تؤثر على نتائجك كما ان النتائج ايضاء تضيف الى إعتقاداتك وتؤثر فيها... فالمصدران يؤثران على سلوكك في المستقبل.

ولتوضيح ذلك نا خذ مثلا إمكانية الانزلاق على الجليد... فإذا مارس إحد الاشخاص هذه الرياضه ثم وقع واصيب بكسر في ساقه مثلا ثم لاحظ ن كثيرا من الناس إيضا يقعون إثناء ممارستهم لها فإ هذا الشخص سيكون إكثر حذرا في المستقبل، وربما يصل خوفه الى درجة الابتعاد كلية عن هذه الرياضه، واذا كان عندك إعتقاد بانك غير قاد ر على الانزلاق على الجليد، ولكن بتاثير من إصدقائك إقتنعت إن تخوض هذه التجربه، وكانت تجربه ناجحه فإن ذالك سيولد عندك الإعتقاد الجديد بإنك قادرا على ممارسة هذه الرياضه. ومن المحتمل ان تمارسها مرات عديده بعد ذالك... فالنتائج التي تحصل عليها يكون لها تاثيرا على سلوكك .

سادسا / التفسير الشخصي للمواقف:

ان الطريقه التي تدرك بها المواقف وتفسرها تؤثر على حكمك عليها وبالتالي على سلوكك ....ويحضرني قصة ذلك الرجل الذي ذهب الى الطبيب حيث كان مصابا بالبرد الشديد

وقال له الطبيب " إنا متاكد ان لدي الحل لمشكلتك"

فقال له المريض " إنعشم ذلك يادكتور ويالينني كنت قد جئتك من قبل "

فساله الطبيب " وماهو السبب في عدم حضورك من مده ".

فقال المريض" لقد ذهبت الى صاحب الصيدليه وطلبت منه النصيحه "

فساله الطبيب بتهكم "و ماهي هذه النصيحه الفاشله التي نصحك بها الصيدلى ؟"

فابتسم المريض وقال " لقد نصحني بأن إحضر لزيارتك إنت يادكتور " !!

هل تذكر كم مره كان لمثل هذه الادراكات والتفسيرات التاثير على سلوكك ؟

عندما ندرك أي موقف ونحكم عليه بالسلبيه او الايجابيه فإننا نميل الى ان يكون سلوكنا طبقا لحكمنا، فإدراكنا لاي موقف او فهمنا لاي شخص بطريقه معينه عاده مايكون لها إثر كبير على سلوكنا تجاه ذلك الموقف او ذلك الشخص .

....

بعد ان تحدثنا عن المصادر السته للسلوك، وحتى نمهد للحديث عن إمكانية تغيير السلوك إليك هذه الإسئله التوضيحيه :

_ تخيل إنك ذهبت الى احد الشوارع المزدحمه وسط المدينه ولحسن الحظ وجدت مكانا لركن سيارتك ، وإثناء محاولتك لوضع السياره جاء إحد الإشخاص ودخل بسرعه ووضع سيارته في نفس المكان، ماذا سيكون تصرفك في هذه الحاله ؟

_ هل حدث ان ركلت سيارتك بقدمك حيث ان محركها رفض ان يدور ؟ او هل ثرت على جهاز الكمبيوتر حين إصابه العطـل ؟

_ الم يحدث ان دفعت بعيدا عنك ماكينة التصوير حيث إنها قررت التوقف عن العمل ؟اوقمت بسب ماكينة الفاكس حيث إنها رفضت إرسال التقرير الهام الذي قمت بتجهيزه ؟

_ هل تعتبر نفسك خجولا ؟جريئا ؟ متفتحا؟

إن إجابتك على هذه الإسئله ستحدد سلوكك.

لقد إعجبني ماكتبه ليس براون في كتابه عش إحلامك حيث قال " هل حدث ان إدرك محرك السياره، ووضعتها على السرعه المطلوبه، وضغطت على مكان البنزين لآخر درجه، ومع ذالك لم تتحرك السياره ، فتملكك الغضب، ثم إكتشفت ان فرامل اليد كانت مرفوعه ؟

مثل هذه المواقف تحدث كثيرا في حياتنا اليوميه، وهناك كثير من الناس الذي لايعيشون إحلامهم حيث إنهم يقيدون إنفسهم بفراملهم الخاصه .. فرامل السلوك السلبي .

إنا وإنت من الممكن ان نقوم بإحداث تغيرات كبيره في حياتنا وحياة الإخرين عندما نقرر ان نغير سلوكنا السلبي الذي يحد من تصرفاتنا ونحوله الى سلوك إيجابي ، وذلك عن طريق تخطي الحدود التي نشعر بالراحه داخلها ونقوم بتوسيع مداركنا .

الم يحن الوقت حتى نبطل السلوك السلبي ونحوله الى سلوك إيجابي ؟

الم يحن الوقت لان نتوقف عن الحكم على الإخرين ونركز جهودنا على الطريقه التي من الممكن ان تؤدي بنا الى السعاده ؟

الم يحن الوقت حتى نتوقف عن رؤية إنفسنا في صورة سلبيه ؟

الم يحن الوقت لكي نبدأ في سلك السلوك الجديد الملىء بلحب لانفسنا وللآخريـن ؟

اعتقد ان الوقت قد حان اليس كذالك ..؟

....

الان اقدم لك مانطلق عليه في البرمجه اللغويه العصبيه n.l.p
" مولد السلوك الجديد" وهو الذي يمكنك استعماله لإحداث أي تغيرات في سلوكك :

١/ إختر مكانا هادئا ومريحا بحيث لايزعجك أي احد على الاطلاق لمدة ٣٠ دقيقه على الاقل.

٢/ فكر في سلوك ليس عندك ولكن تتمنى ان يكون لديك هذا السلوك مثل الجرأة، او الثقه بالنفس..... الخ

٣/ تنفس بانتظام وفكر في احد الاشخاص الذين يحوزون إعجابك ممن تعتقد ان لديه هذا السلوك، وإذ لم يكن في ذهنك شخص بعينيه تخيل احد الاشخاص .

٤/اغمض عينيك وتخيل ان امامك حاجزا شفافا يمكنك الرؤيه من خلاله .
٥/ تخيل انك ترى الشخص الذي في ذهنك من خلال هذا الحاجز الشفاف، وقم بملاحظة مايفعله ، وكيف يتكلم ، وكيف يتنفس ، ولاحظ ايضاء تعبيرات وجهه وتحركات جسمه .

٦/ تخيل ان جزءا منك سابحا في الهواء متخطيا الحاجز الشفاف ليقف بجانب ذلك الشخص حتى يتعلم الطريقه التي يتصرف بها .

٧/ تخيل الجزء السابح منك يحل محل الشخص الذي تعتبره نموذجا، وإن هذا الجزء إصبح يمتلك كل مانحتاجه للسلوك الجديد لدرجة إن تشعر إنك مقتنع به تماما .

٨/ تخيل إن الجزء السابح منك يعود لك ، ويندمج مرة إخرى في جسك ... قم بملء إحساسك بهذا الإندماج... إنت الإن تمتلك السلوك الذي طالما كنت تتمناه .

٩/ تخيل نفسك في المستقبل وإنت في إحد المواقف التي كان من الممكن في الماضي إن تحد من تصرفاتك، ولاحظ الآن كيف ستتصرف وفقا للمعلومات التي إكتسبتها والسلوك الجديد الذي هو لديك .

١٠/ عندما تكون راضي تماما عن السلوك الجديد الذي إكتسبته إرجع للحاضر ببطء وافتح عينيك.

....

إذا قمت بفعل هذا التمرين بطريقه دقيقه بكل إحساساتك تكون قد نجحت في تجربه " مولد سلوك جديد " وتكون قد إستطعت تغيير السلوك السلبي الى سلوك إيجابي.

والإن اليك الوصفه التي من الممكن إن تساعدك على تغيير أي سلوك سلبي وتحويله الى سلوك إيجابي :

١/ دون ثلاثة إنواع سلبيه من سلوكك تحب إن تقوم بتغييره .
٢/ دون لماذا إنت راغب في القيام بهذا التغيير .
٣/ دون ثلاثة إنواع من السلوك الإيجابي سيحلون محل السلوك السلبي.
٤/ إستخدم " مولد السلوك الجديد " مع كل سلوك جديد على حدة الى إن تصل لدرجة الرضاء التام ، وتخيل نفسك في مواقف صعبه ثم إستخدم المعلومات التي إكتسبتها للتصرف في تلك المواقف .

٥/ حتى يمكنك الارتفاع بمستوى عزة نفسك ، دون في ورقه خمس صفات حميده عن نفسك واحتفظ بهذه الورقه معك دائماء واقراها باستمرار ورده دائما " انا راضي عن نفسي كما انا ، انا اتقبل نفسي على حالتي ، انا اتقدم واتحسن كل يوم في كل شيء "

٦/ لتحسين نظرتك لذاتك قم بتخصيص ٢٠ دقيقه يوميا لنفسك تخيل فيها انك قويا واثق من نفسك ومتزنا ، وتذكر ان عقلك الباطن لايفرق بين الصوره الحقيقيه والصوره التي تتخيلها وكلما تخيلت نفسك بالطريقه التي تتمناها وكلما قمت بربط احساساتك بها ستجد ان الصوره التي تتخيلها تتبرمج في عقلك الباطن .

٧/ اقراء الكتب التي تتحدث عن تاريخ وسيرة الشخصيات التي تحوز اعجابك، ويكون عندهم السلوك الذي تحب ان يكون لديك ، ثم تخيل نفسك وانت تتبع هذا السلوك .

٨/ قم بتطوير مهاراتك في تكوين العلاقات مع الاخرين وتذكر دائما ملاحظة الاتي :

_ عدم الحكم على الاخرين.

_عدم اطلاق الصفات السلبيه على الاخرين وتذكر ان " من عاب ابتلى"

_ لاتسمح لل " انا "السلبيه ان تقف في طريقك.

_لاتخجل ان تقول " انا اسف" .

_لاتفترض ان من حولك يعرفون مالذي تريده ومالذي تشعر به ، فعليك القيام باخبارهم .

_لاتفترض انك تعلم مايريـده المحيطون بك ، وبماذا يشعرون ، اسألهم .

_لاتبرمج شريك / شريكة حياتك بطريقه سلبيه بأن تقص كل المشاكل التي واجهتك خلال اليوم ، لان هذه المشاكل من الممكن ان تزول ولكن الشعور الذي نتج عنها ربما لايزول .

_ عندما تتصل بصديق لك بعد غياب طويل لاتجعل اسا س المكالمه هو انك تطلب منه خدمة ما .... فمثلا اسال عن احواله وادعوه لتناول الشاي وبعد ذلك يكون من السهل ان تطلب منه ماتريده .

_لاتربط نفسك بالاشخاص السلبيين لان ذلك سنعكس على سلوكك.

_ لاتقم بانهاء أي علاقه على خلاف.. فمثلا لاتترك وظيفه وانت مختلف مع من كانو حولك فيها بل اترك وانت على علاقه طيبه بالجميع .

٩/إسال نفسك هل يساعدك هذا السلوك الجديد على التقدم في حياتك ؟
ثم تصرف على هذا الاساس.
١٠/ افترض حسن النيه على علاقتك مع الاخرين ، وكن مرنا لان الشخص ذو المرونه هو الذي يتحكم في الامور .
١١/ ضع في ذهنك دائما ان لكل مشكله ثلاث وجهات نظر.... وجهة نظرك .. ووجهة نظر الشخص الاخر، ووجهة نظرك السليمه .

تذكر ان سلوكك يمكنه ان يسبب تقدمك او تاخرك، وان في امكانك تغيير هذا السلوك .
وتذكر انك من الممكن ان تصبح الشخص الذي كنت دائما تتمنى ان تكونه ، وبالتالي سيكون في امكانك احداث التغيير في حياتك وحياة الاخرين .
والان انت في يدك كل ماتحتاجه للسيطره على برمجتك السلبيه السابقه وتحويل اعتقادك السلبيه الى اخر ايجابيه تمدك بقوة اكبر .... وتذكر ان عندك ماتحتاجه للتغلب على الاحاسيس السلبيه حتى تكون نظرتك تجاه المواقف والاشياء نظره سليمه .

ضع في ذهنك دائما ان هذه الحياه ليست بفرصه اولى للتجربه وان عندك فرصه ثانيه وثالثه.. هذه هي الحياه التي ستعيشها مرة واحده فقط.

فتذكر دائما :
عش كل لحظه كانها اخر لحظه في حياتك
عش بالايمان . عش بالامل
عش بالحب ، عش بالكفاح
وقدر قيمة الحياه .

الخاتمه

كان عماد في منتهى السعاده عندما إيقظته والدته لكي يستعد للسفر الى جزيرة تاهيي الجميله على ظهر السفينه التي تحتوي على مائة غرفه ومطعم كبير وصالة العاب الرياضيه وحوض سباحه كبير.
وبسرعه كان عماد مستعد تماما .

وتجمعت العائله المكونه من الاب والام ومرفت وهي الابنه وعمرها عشر سنوات وعماد وهو في السابعه من عمره . وفي الطريق الى الميناء كان الجميع يحلمون بالرحله وبالعطله الجميــله على شواطىء تاهيتي الساحره .واخيرا وصلت سيارة الاجره الى الميناء، وصعد الجميع على ظهر السفينه وقادهم المسئول الى غرفتهم في الدور الاول من السفينه ،
ومضى الوقت سريعا وبدات السفينه في الابحار ، وفي ذلك الوقت كانت العائله في المطعم تتناول الطعام، واستغل عماد إنشغال الجميــع في الحديث والطعام وذهب الى سطح السفينه لكي يشاهد حمام السباحه ويتمتع بمنظر المحيط ، وكان المنظر رائعا ، وذهب عماد الى نهاية السفينه وبداء ينظر الى الاسفل وانحنى اكثر من اللازم وكانت المفاجاءه ....

وقع عماد في المحيط واخذ يصرخ ويطلب النجده، ولكن بدون جدوى واخيرا كان هناك احد المسافرين وهو رجل في الخمسينات من عمره فسمع صراخ الطفل وبسرعه ضرب جهاز الانذار ورمى نفسه في المياه لإنقاذ الطفل ، وتجمع المسافرون وهرول المتخصصون وبسرعه ساعدوا الرجل والطفل عناد وتمت عملية الانقاذ ونجا عماد من موت محقق ......

وعندما خرج من المياه ذهب الى والديه ليعتذر عما صدر منه وبعد ذلك بدأ في البحث عن الرجل الشجاع الذي انقذ حياته ، ولما وجده واقفا في ركن من الاركان وكان مزال مبللا بالمياه جرى اليه وحضنه وقال له " لااعرف كيف اشكرك لقد انقذت حياتي من الغرق "

وبابتسامه هادئه قال الرجل " يابني اتمنى ان تساوي حياتك انقاذها "

وكانت هذه الكلمات بمثابة دش بارد في يوم ساخن ، واستقرت بعمق في ذهنه ، وكانت الدافع الرئيسي في نجاح عماد في حياته فقد تبرمجت في عقله بعمق ولازمته طوال حياته وجعلته مرموقا ناجحا محبا للخير وكلما واجهته تحديات الحياه تذكر كلمات الرجل :
" يابني اتمنى ان تساوي حياتك انقاذها ".

والان دعني اسالك :

- هل حياتك تساوي انقاذها ؟
- هل تريد ان تترك بصمات نجاحك في الدنيا ؟
- هل قررت ان تتحكم في شعورك واحاسيسك وحكمك على الاشياء والاخرين ؟
- هل قررت ان تكون مثلا اعلى لكل من حولك ؟
- هل قررت ان تقابل تحديات الحياه بابتسامه عريضه وتعمل على حلها ؟

ابدأ من اليـوم ... وتذكر قول الشاعر :
" مالحياة الا امل يصاحبها الم ويفاجئها اجل "

فعش حياتك بالامل وتوقع الخير .. حدد اهدافك .. اكتبها ... ضع الخطط لتحقيقها ... ضعها في الفعل وكن مؤمنا بها حتى تحققها .

وبما ان الحياه يصاحبها الم وتحديات فكن مستعدا قابل هذه التحديات بقوة وعزم وصبر وتوكل على الله .

فإن الله يحب الصابرين .

والله لايضيع اجر من احسن عملا ،

وبما ان الحياه يفاجئها اجل وانه الشيء الوحيد الحقيقي في هذه الدنيا وهو المصير المحقق لكل انسان ... فعش بالكفاح في سيبل الله عزوجل ، كن مستعدا ليوم اللقاء مع خالقك العظيم فصلي وكانك تصلي صلاة مودع ، عامل كل انسان وكانك ستراه لاخر مره ، اعطف على المساكين كما لو كان هذا هو اخر شي تفعله في الدنيا .

تقرب اليوم الى الله سبحانه وستجد ان حياتك امتلأت اكثر بالنور والحب وستجد نفسك في سعاده لا محدوده ونجاح يضرب به الامثال .

فابدأ من اليوم في تغيير حياتك الى الافضل وساعد الاخرين وتذكر ان سعادتك بين يديك

واخيـــــرا ادعو لك من كل قلبي ان تكون حياتك مملوءة بالايمان والصحه والسعاده والنجاح .. وفقك الله .

وتذكر دائما/

عش كل لحظه كانها اخر لحظه في حياتك ،

عش بالايمان ،

عش بالامل ،

عش بالحب ،

عش بالكفاح ،

وقدر قيمة الحياه .

" فى هذا الكتاب اضاء لى الدكتور إبراهيم الفقى الطريق إلى السعادة. "
برناديت بيكارد - لويزيانا - الولايات المتحدة الأمريكية

فى هذا الكتاب سيأخذك الكاتب والمحاضر العالمى الدكتور إبراهيم الفقى إلى اكتشافات يرشدك فيها إلى الطريقة التى تستطيع بها أن تتحكم فى شعورك وأحاسيسك فى الحال، وكيف تستطيع تغيير الاعتقادات السلبية إلى أخرى إيجابية، وكيف تستطيع تغيير البرمجة السلبية إلى أخرى إيجابية، والقضاء على السلوكيات السلبية التى تمنعك من تحقيق أهدافك، والتخلص من الخوف المرضى وتحويله إلى قوة ذاتية.

" من أقوى الكتب التى غيرت مجرى حياتى تماما. "
الان لاروش - مونتريال - كيبيك - كندا



دكتور إبراهيم الفقى هو رئيس مجلس إدارة المعهد الأمريكى والمركز الكندى للبرمجة اللغوية العصبية وشركة كيوبس العالمية. وهو حاصل على درجة الدكتوراه فى علم الميتافيزيقا وثلاث من أعلى التخصصات فى التنمية البشرية فى العالم. وله عدة مؤلفات ترجمت إلى ثلاث لغات: الانجليزية والفرنسية والعربية وحققت مبيعات لأكثر من مليون نسخة فى أنحاء العالم وقد

:0-9682559-3-0